

คำสอนหลวงปู่

ฉบับรวม

คำสอนหลวงปู่

หลวงปู่ ยี อภิชาโต

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2554

แจกฟรี! เป็นธรรมทาน

สำนักสงฆ์ถ้ำแม่ฮุ
ตำบลแม่ลาน้อย อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน

“ ความแจ่มแจ้งใน ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์

เป็นอนัตตา ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญา

ย่อมเบิกความมืดและมายาธาตุทั้งหลายออก ”

คำนำ

หนังสือคำสอนของหลวงปู่นี้ ได้เกิดขึ้นจากการรวบรวมคำสอนและการถอดเทปคำสอนขององค์หลวงปู่ยี อภิชาโต แห่งสำนักสงฆ์ถ้ำแม่ฮุ ซึ่งท่านได้โปรดเมตตาแสดงไว้ให้แก่เหล่าศิษยานุศิษย์ เมื่อปี พศ. 2552-53

ซึ่งเนื้อหาส่วนใหญ่ จะเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราเป็นสำคัญ เป็นสิ่งที่พวกเราประสบพบเจอกันอยู่เป็นประจำ แต่ก็ยังสับสน หาทางออก หรือหาแนวทางดำเนินที่ถูกต้องให้กับสิ่งเหล่านั้นยังไม่ได้ จนทำให้เราต้องทุกข์ทรมานกับชีวิตและหน้าที่การงานของเรา เพราะความไม่รู้ตามความเป็นจริงของเราเอง

คำสอนของหลวงปู่ แม้ดูเป็นเรื่องโลกียะธรรมดา ไม่มีอะไรที่ซับซ้อน แต่ทั้งหมดล้วนเป็นคำสอนที่ลึกซึ้ง และเป็นของจริง ไม่ใช่คำสอนสมมุติที่ดูน่าตื่นเต้น สูงส่ง แต่บนความธรรมดาเช่นนี้ กลับคือสิ่งที่เราจะนำไปดำเนินเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง

โลกียะย่อมต้องคู่กับโลกุตตระ ในธรรมแท้แล้วโลกียะก็คือโลกุตตระ โลกุตตระก็คือโลกียะ เราจำต้องปฏิบัติไปพร้อมกัน จะเอาแต่ปฏิบัติโลกียะธรรมอย่างเดียว โดยไม่สนใจโลกุตตระธรรมก็ไม่มี

ทางพ้นทุกข์ จะเอาแต่ปฏิบัติโลกุตตระธรรมอย่างเดียว โดยไม่สนใจโลกียะธรรมก็ย่อมไม่สำเร็จประโยชน์

จึงใคร่ขอให้ท่านผู้อ่านอย่าได้ประมาทมองข้าม แต่จงนำไปพิจารณาใคร่ครวญให้ดี และนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงกับชีวิตของท่านเอง เพื่อเป็นการบูชาคุณขององค์หลวงปู่ที่ได้โปรดเมตตาพวกเรา

หากมีข้อผิดพลาดใดๆจากการเรียบเรียงครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอน้อมรับไว้แต่เพียงผู้เดียว ไม่เกี่ยวกับองค์หลวงปู่ท่าน แต่หากบุญกุศลอันใดที่เกิดขึ้นจากหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอท่านเหล่านั้นจงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ด้วยเทอญ

เจริญธรรม

ชยธมฺโม ภิกขุ

(สวนธรรมะโพธิญาณ)

“ เมื่อจิตสว่างกระจ่างแจ้งด้วยปัญญา ตัณหาก็ดับ
เมื่อหมดความยึดมั่นถือมั่น สังขารทั้งปวงก็หมดราคา ”

<u>สารบัญ</u>

================

ทางแห่งความพ้นทุกข์

พวกท่านจงประพฤติศีลห้าให้สมบูรณ์ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ทุกชนิด ไม่ลักขโมยสิ่งของของผู้ใด ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่โกหกหลอกลวงใคร และไม่ดื่มสุราเมรัยหรือเสพสิ่งเสพติดของมึนเมาทั้งหลาย

ท่านควรแบ่งเวลาในแต่ละวันให้พอเหมาะพอดี แก่สภาพชีวิตของตนเอง มีเวลาทำงานเพียงพอ มีเวลาพักผ่อนเพลิดเพลินกับครอบครัวตามสมควร สำหรับผู้ที่เป็นฆราวาส และมีเวลาสำหรับการฝึกสมาธิเพื่อทำจิตใจให้สงบ

ในการฝึกสมาธินั้น ให้นั่งอย่างสงบ สำรวมกาย อย่าเคลื่อนไหวอวัยวะมือ หรือ เท้า จะนั่งกับพื้น เอาขาทับกันข้างใดก็ได้ หรือจะนั่งพับเพียบ หรือ จะนั่งบนเก้าอี้ตามสบายก็ได้ ไม่เป็นปัญหา

การฝึกสมาธินั้น ขอให้ทำความเข้าใจว่า ท่านกำลังจะทำจิตให้สงบ ปราศจากความนึกคิดปรุงแต่งในเรื่องภายนอกทุกอย่างชั่วระยะเวลาที่ทำสมาธินั้น ท่านจะไม่ปรารถนาที่จะพบเห็น รูป สี แสง เสียง สวรรค์ นรก หรือ เทวดา อินทร์พรหมที่ไหน เพราะสมาธิที่แท้ ย่อมจะไม่มีสิ่งเหล่านี้อยู่ในจิตใจ สมาธิที่แท้จะมีแต่จิตที่สะอาด บริสุทธิ์ และสงบเย็น เท่านั้น

พอเริ่มทำสมาธิ โดยปกติแล้ว ให้หลับตาพอสบาย สำรวมจิตเข้านับที่ลมหายใจ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก โดยอาจจะนับอย่างนี้ว่า “ หายใจเข้า นับหนึ่ง หายใจออก นับสอง ....อย่างนี้ไปเรื่อยๆ” ทีแรกให้นับช้าๆ เพื่อให้สติต่อเนื่องอยู่กับการนับนั้น แต่ต่อไปพอจิตสงบเข้าที่แล้ว มันก็จะหยุดนับของมันเอง (หรืออาจใช้แค่เพียงความรู้สึกเวลาหายใจเข้าก็รู้ เวลาหายใจออกก็รู้ ก็ได้)

หรือ อาจจะใช้การกำหนดพุทโธ โดยเวลาหายใจเข้ากำหนดว่า ”พุทธ” เวลาหายใจออกกำหนดว่า “โธ” เบาๆในใจอย่างนี้ก็ได้ ไม่ขัดแย้งกันเลย เพราะการนับหรือการบริกรรมเหล่านี้ เป็นเพียงอุบายที่จะทำให้จิตหยุดการคิดนึกปรุงแต่งเท่านั้น

ในการฝึกแรกๆ นั้น ท่านอาจจะยังนับหรือกำหนดไม่ได้อย่างสม่ำเสมอ อย่างตลอดรอดฝั่ง เพราะมันมักจะมีความคิดต่างๆแทรกเข้า

มาในจิต ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ช่างมัน ให้เข้าใจว่า ในการฝึกช่วงแรกๆ มันก็เป็นอย่างนี้เอง ให้ท่านใช้วิธีตั้งเวลาตามที่พอใจ จะนั่งสมาธินานเท่าใด เริ่มแรก อาจจะทำเพียง 15 นาที ก็ได้ และ ให้เฝ้านับหรือกำหนดอยู่อย่างนั้น จนครบเวลาที่ตั้งไว้ จิตมันจะมีความคิดมาก หรือน้อย ก็ช่างมัน ให้พยายามดำเนินไปจนครบเวลา บ่อยๆเข้าจิตมันก็จะหยุดคิด และสงบได้เองของมัน

การฝึกสมาธินั้น ให้พยายามทำทุกวันๆ วันละ 2-3 ครั้ง แรกๆ อาจทำครั้งละ 15 นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มมากขึ้น จนถึงครั้งละ 1 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้นตามต้องการ

ครั้นกำหนดจิตด้วยการนับอย่างนั้น จนมีประสบการณ์พอสมควรแล้ว ท่านก็จะรู้สึกว่าจิตนั้น สะอาด สงบ เย็น ผ่องใส ไม่หงุดหงิด ไม่หลับใหล ไม่วิตกกังวลกับสิ่งใด นั่นแหละ คือ สัญลักษณ์ที่แสดงว่าสมาธิกำลังเกิดขึ้นในจิต

เมื่อจิตสงบเย็น ไม่หงุดหงิด ฟุ้งซ่านเช่นนั้นแล้ว อย่าได้หยุดนิ่งเฉยเสีย ให้ท่านเริ่มน้อมจิตเพื่อจะพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ต่อไป ถ้ามีปัญหาชีวิต หรือปัญหาใดๆ ที่กำลังทำให้ท่านเป็นทุกข์กลัดกลุ้มอยู่ ก็จง

น้อมจิตเข้าไปคิดพิจารณาปัญหา ด้วยความสุขุมรอบคอบ ด้วยความมีสติ

จงยกเอาปัญหานั้นขึ้นมาพิจารณาว่า ปัญหานี้มาจากไหน มันเกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะอะไรท่านจึงหนักใจกับมัน ทำอย่างไรที่ท่านจะสามารถแก้ไขมันได้ ทำอย่างไรท่านจึงจะเบาใจและไม่เป็นทุกข์กับมัน

การพิจารณาอยู่ด้วยจิตอันสงบอย่างนี้ การถามหาเหตุกับตัวเองอย่างนี้ จิตของท่านจะค่อยๆ รู้เห็น และเกิดความรู้สึกนึกคิดอันฉลาดขึ้นมาโดยธรรมชาติของมัน จิตจะสามารถเข้าใจ ต้นสายปลายเหตุของปัญหาต่างๆ ได้อย่างชัดเจนและถูกต้อง นักปฏิบัติจึงต้องพิจารณาปัญหาต่างๆ อย่างนี้เรื่อยไป หลังจากจิตสงบแล้ว

ในกรณีที่ยังไม่มีปัญหาความทุกข์เกิดขึ้น หลังจากทำจิตให้สงบเป็นสมาธิแล้ว จงพยายามคิดหาหัวข้อธรรมะข้อใดข้อหนึ่งมาพิจารณา เช่น ยกเอาชีวิตของตนเองขึ้นมาพิจารณาว่า มันมีความมั่นคงจีรังยั่งยืนอย่างไร เพียงไหน ท่านจะได้อะไรจากชีวิตคือร่างกายจิตใจนี้ ท่านจะอยู่ไปในโลกนี้นานเท่าไหร่ เมื่อท่านตายท่านจะได้อะไร ให้พยายามถามตัวเองเช่นนี้อยู่เสมอ

ท่านอาจจะน้อมจิตไปสำรวจการกระทำของตัวเองที่ผ่านมา พิจารณาว่าท่านได้ทำประโยชน์อะไรให้แก่ส่วนรวมหรือไม่ หรือท่านทำ

อะไรผิดพลาดไปบ้าง และตั้งใจไว้ว่า ต่อไปนี้ท่านจะไม่ทำผิดอีก จะไม่พูดสิ่งที่ไม่ดีที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนและไม่สบายใจ ท่านจะพูดจะทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูลแก่โลกนี้ ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อความสะอาดบริสุทธิ์ของชีวิตท่านเอง

จงเข้าใจไว้ว่า **เป้าหมายที่ถูกต้องของการฝึกสมาธินั้นคือ ท่านจะฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์ภายนอกชั่วระยะเวลาหนึ่ง** เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จิตจะมีกำลังและมั่นคง สภาวะจิตเช่นนี้เอง ที่จะมีความพร้อมในการที่จะรู้และเข้าใจปัญหาต่างๆ หรือสิ่งต่างๆ ที่แวดล้อมตัวท่านอยู่ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

สรุปว่า ท่านจะฝึกสมาธิ เพื่อเรียกกำลังจิตจากสมาธินั้นไปพัฒนาความคิดนึก หรือความรู้สึกของท่านให้ถูกต้อง ซึ่งความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องนั้น แท้จริงแล้วก็คือปัญญา นั่นเอง

จงจำไว้ว่า ปัญหาอันยิ่งใหญ่ในชีวิตท่านก็คือความทุกข์ ความกลัดกลุ้มใจ ซึ่งความทุกข์นั้นจะไม่อาจหมดไปได้ ด้วยการไหว้วอนบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ แต่มันจะหมดไปจากใจของท่านได้ ถ้าท่านมีปัญญา รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์

การฝึกสมาธิทุกครั้ง ท่านจึงต้องกำหนดจิตให้สงบเสียก่อน จากนั้นค่อยเอาจิตที่สงบนั้นมาพิจารณา ทบทวนปัญหา ที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์

ท่านจะต้องรู้ความจริงด้วยว่า ปัญหาหลายๆอย่าง ท่านไม่สามารถแก้ไขมันได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ ตามสภาวะแวดล้อมของมัน แต่หน้าที่ของท่านคือ ท่านจะต้องพยายามหาวิธีทำกับมันให้ดีที่สุด โดยคิดว่าท่านทำดีที่สุดได้เพียงเท่านี้ ผลจะเกิดอย่างไรก็ช่างมัน ปัญหามันจะหมดไปหรือไม่ก็ช่างมัน ท่านจะได้หรือจะเสียก็ช่างมัน ท่านจะทำหน้าที่ของท่านให้ดีที่สุด เรื่องจะดีร้ายได้เสีย มันก็ไม่ใช่เรื่องของท่าน

ท่านจะต้องเปิดใจให้กว้าง ให้ยอมรับในทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ตามเหตุปัจจัยของมัน เช่นเรื่องไม่ดี ไม่น่าปรารถนา มันก็อาจจะเกิดขึ้นกับท่านได้ตามเหตุปัจจัยของมัน เพราะทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนอะไร บางทีมันก็ดี บางทีมันก็ไม่ดี มันเป็นอยู่อย่างนี้เอง

เรื่องไม่ดีที่ไม่น่าปรารถนานั้น แท้จริงแล้วมันเป็นสิ่งที่มีอยู่คู่โลกนี้มานานแล้ว ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ก็ล้วนแต่จะต้องประสบกับมันทั้งนั้น แม้ว่าอาจจะมีลักษณะแตกต่างกันบ้างก็ตาม เรื่องไม่ดี ไม่น่า

ปรารถนานั้น ไม่ใช่เกิดมาจากอำนาจของเทวดาฟ้าดินที่ไหนเลย มันเป็นธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้เอง

เมื่อทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง และชอบแต่จะทำให้เราเป็นทุกข์ไปกับมัน และไม่ใช่สิ่งที่เป็นแก่นสารถาวรเช่นนั้นแล้ว เราจะไม่หลงใหลอยากได้ อยากเป็น อะไรให้มากเรื่อง ให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์

การฝึกสมาธิ ให้แบ่งเวลาเป็น 2 ช่วง ช่วงแรก ต้องกำหนดจิตให้สงบ ไม่ต้องคิดเรื่องอะไร ช่วงที่สอง อาศัยจิตที่สงบดีแล้ว เป็นตัวพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างรอบคอบ พอครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว เมื่อจะเลิกนั่งสมาธิ ก็ให้ตั้งความรู้สึกไว้ว่า ต่อจากนี้ไป ท่านจะมีสติพิจารณาสิ่งต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ซึ่งการพิจารณานั้น ท่านก็พิจารณาให้เห็นสภาพที่เป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น ซึ่งล้วนแต่ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีแก่นสารถาวรทั้งสิ้น

จงเตือนตัวเองว่า ทุกสิ่งกำลังเปลี่ยนแปลง มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันจะเกิดเรื่องดีที่ถูกใจเราเมื่อไหร่ก็ได้ หรือมันจะเกิดเรื่องไม่ดีและขัดใจเราเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะสิ่งเหล่านั้นมันไม่เที่ยง ดังนั้นเราจึงต้องทำจิตใจให้พร้อมรับสถานการณ์เหล่านั้นอยู่เสมอ โดยไม่ต้องดีใจหรือเสียใจไปกับเรื่องเหล่านั้น

จงพยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ หมาย ความว่า ท่านจะต้องพยายามรักษาจิตให้สะอาด อย่าคิดอะไรให้ตัวเองเป็นทุกข์ อย่าอยากได้ อยากเป็นอะไร จนเกินพอดี อย่าถือตัว อย่าถือทิฐิมานะ รักษาจิตใจให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ จงน้อมจิตให้มองเห็นสภาวะที่สงบ และสะอาดในใจตนอยู่เสมอ วิธีนี้จะทำให้จิตใจของท่าน สงบเย็นผ่องใส และไม่เดือดร้อน ได้เป็นอย่างดีที่สุด

จงตั้งใจไว้ว่า แม้ท่านจะออกจากสมาธิแล้ว แต่ท่านจะรักษาจิตให้สะอาดผ่องใสและไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่แบกเอาสิ่งต่างๆมาไว้ในใจ ให้หนักใจเปล่าๆ วิธีนี้จะทำให้สมาธิเกิดอยู่ในจิตตลอดเวลา

จะคิดเรื่องอะไร ก็จงคิดด้วยปัญญา คิดเพื่อที่จะทำให้เกิดความถูกต้อง คิดเพื่อจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย ให้พวกเขาได้รับความสุขสงบในชีวิต คิดเพื่อจะทำหน้าที่ของท่านให้ดีที่สุด คิดที่จะทำตัวเองและผู้อื่น สัตว์อื่น ให้มีความสุขและไม่มีทุกข์ อยู่เสมอ

จงจำไว้ว่า ไม่มีสิ่งใดมาทำให้ท่านเป็นทุกข์ได้นอกจากความคิดผิดของท่านเอง ถ้าคิดผิด ท่านก็จะเป็นทุกข์ ถ้าท่านคิดถูก ท่านก็จะไม่เป็นทุกข์

จงอย่าเชื่อถือสิ่งงมงาย ไร้เหตุผล เมื่อมีความทุกข์หรือเกิดเรื่องไม่ดี ไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้น การไปบนเจ้าที่เจ้าทาง ไปไหว้จอมปลวก ไหว้ต้นไม้ใหญ่ ปรารถนาจะให้วิญญาณศักดิ์สิทธิ์ ที่ท่านกำลังหลงผิด

คิดว่า มีอยู่ในสถานที่เหล่านั้น มาช่วยให้ท่านพ้นทุกข์ อย่างนี้เป็นต้น นี่คือความงมงาย จงละเลิกมันเสีย เพราะมันจะทำให้ท่านสิ้นเปลืองทรัพย์สินและเวลา โดยไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้เชื่อในสิ่งเหล่านี้

จงรู้ความจริงว่า เรื่องที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจนี้ เป็นธรรมชาติธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้ บางทีท่านก็ได้ตามปรารถนา แต่บางทีก็ไม่ได้ตามปรารถนา มันเป็นของธรรมดาอยู่อย่างนี้เอง อย่าตื่นเต้นดีใจหรือเสียใจไปกับมัน

ตลอดเวลาที่ท่านทำกิจการงานอะไรอยู่ จงน้อมจิตให้มองเห็นความสงบที่ท่านเคยรู้เห็นในการฝึกสมาธิ และจงมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งทุกอย่างภายนอก จงแยกมันให้ออกว่า *สิ่งหนึ่งคือจิตอันสงบของท่าน ส่วนอีกสิ่งหนึ่งคือความปรุงแต่งวุ่นวายของโลก สิ่งทั้งสองนี้มันแยกกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน*

ถ้าท่านไม่มองหาความสงบ แต่หันไปอยากได้อยากดีกับสิ่งภายนอก จิตของท่านก็จะสับสนวุ่นวายและเป็นทุกข์ แต่หากท่านมองเห็นความสงบของจิต และควบคุมจิตไม่ให้เกิดความอยาก ความทะเยอทะยานที่ไม่รู้จักพอขึ้นมาแล้ว จิตของท่านก็จะสงบเย็นตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ใดก็ตาม ไม่ว่าท่านจะ

เป็นคนร่ำรวยหรือยากจนสักเพียงใดก็ตาม จิตของท่านก็จะไม่เป็นทุกข์ เพราะการฝึกจิตด้วยวิธีการนี้

จงใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งปัญญานั้นหมายถึงความมีสติ ที่รู้จักประคับประคองจิตให้สะอาดอยู่เสมอ รู้จักทำจิตให้ปล่อยวาง จนจิตมันปล่อยวางได้ของมันเอง ทำจิตให้โปร่งใส รู้เท่าทันว่าอะไรถูกอะไรผิด ถ้าผิดท่านจะไม่ทำไม่พูดสิ่งนั้น ถ้าถูกท่านจึงจะทำจะพูด

และหัดรู้จักพิจารณาว่า หน้าที่ที่ท่านจะทำนั้นคืออะไร แล้วก็ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด พยายามแก้ปัญหาด้วยใจที่สงบ ไปด้วยความบริสุทธิ์ยุติธรรม และถูกต้องที่สุด โดยไม่เห็นแก่ตัว วิธีนี้จะทำให้ปัญญาของท่านคมชัด และจะไม่มีความทุกข์ในจิตเลย

ท่านต้องรู้ว่า คนส่วนมากในโลกนี้ เขามีกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง ดังนั้น บางครั้งเขาก็คิดถูก และทำถูก แต่บางครั้งเขาก็คิดผิด และทำผิด บางทีก็โง่ บางทีก็ฉลาด เพราะฉะนั้น ท่านจะต้องให้อภัยเขา ค่อยๆพูดกับเขา ไม่ด่าว่ารุนแรงกับเขา ท่านจะต้องใช้ปัญญาของท่านเข้าไปสอนเขา ไม่ชักจูงเขาให้เดินในทางผิด นี่คือหน้าที่ของผู้มีปัญญา ที่จะไปเกี่ยวข้องกับคนโง่ที่มีอยู่ในโลกนี้ จำนวนมากมายมหาศาล ผลที่จะได้รับก็คือ ท่านจะเป็นคนที่มีจิตใจเยือกเย็น และน่า

เคารพกราบไหว้ของคนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านจะไม่เป็นทุกข์ร้อนเลย แม้ว่าจะพบเห็นหรือเกี่ยวข้อง กับคนมากมายหลายประเภทในโลกนี้อยู่เสมอ

การพิจารณาอย่างต่อเนื่อง แม้ในตอนที่ไม่ได้นั่งสมาธิอย่างนี้ คือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญาที่สูงสุดแล้ว ก็คือ การรู้จักปล่อยวาง และไม่แบกหามภาระใดมาไว้ในใจ จนนอนไม่หลับและเป็นทุกข์นั่นเอง

จงจำไว้ว่า การฝึกสมาธินั้น แท้จริงแล้ว ท่านทำเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญานั้นเอง จะเป็นตัวทำลายความทุกข์ทางใจให้หมดสิ้นไปได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด ไม่ใช่เพียงแค่การอ้อนวอนอธิษฐานเอาอะไรตามใจตนเอง

จงจำไว้ว่า ถ้าจะเป็นทุกข์หงุดหงิดเมื่อไร ท่านจะสลัดทิ้งมันเมื่อนั้น ท่านจะไม่เอาอารมณ์นั้นมาไว้ในใจ ถ้าท่านสลัดอารมณ์ไม่ดีให้หลุดไปได้เมื่อใด ท่านก็จะรู้แจ้งเห็นจริงเมื่อนั้น ท่านจะหมดทุกข์เมื่อนั้น ท่านจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของท่าน ในนาทีที่ท่านสลัดอารมณ์หงุดหงิดไม่สบาย ออกไปจากใจได้

ในตอนเจ็บไข้ได้ป่วย จงอย่าคิดอยากจะหายจากโรคนั้น แต่จงคิดว่าท่านจะรักษาไปตามเรื่องของมัน บางทีก็หาย บางทีก็ไม่หาย

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ท่านไม่เป็นโรคนี้ ท่านก็ต้องตายอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่จำเป็นจะต้องเสียใจ หรือหวาดกลัวต่อโรคนั้น

จงตามดูความรู้สึกภายในจิตอยู่เสมอ ถ้าจะวิตกกังวล ให้ตัดทิ้งเลย ถ้าจะหงุดหงิด ตัดทิ้งเลย ถ้าจะห่วงอะไร ก็ตัดทิ้งไปเลย ถ้าทำอย่างนี้อยู่เสมอ ปัญญาของท่านจะสมบูรณ์เต็มเปี่ยมอยู่ในจิต นี่แหละคือทรัพย์อันประเสริฐสุดในชีวิตท่าน และสิ่งเลวร้ายต่างๆ ก็จะสลายตัวไปเองในที่สุด

ปัญหาที่ทำให้ท่านหนักใจเป็นทุกข์ จะไม่เกิดขึ้นในจิต ถ้าหากท่านรู้จักทำจิตให้ตัดอารมณ์ดีร้ายเหล่านั้นอยู่เช่นนี้เสมอ

สมาธิก็จะมั่นคงต่อเนื่องอยู่ในจิต แม้ท่านจะกำลังเดินเหินไปมา หรือทำการงานทุกอย่างอยู่ ถ้าหากว่าท่านพยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่อย่างนี้ สมาธิก็จะมั่นคงยิ่งขึ้น

อย่าคิดจะให้สิ่งต่างๆ มันเป็นไปตามใจของท่านทั้งหมด แต่จงคิดว่า แม้มันจะเกิดเรื่องดีร้ายอย่างไร ก็ให้มันเกิด ท่านจะพยายามแก้ไขไปตามความสามารถ แก้ได้ที่เรา แก้ไม่ได้ก็ที่เรา เรื่องดีก็ทิ้ง เรื่องร้ายก็ทิ้ง สุขก็ทิ้ง ทุกข์ก็ทิ้ง แล้วจิตของท่านจะเป็นอิสระ และไม่เป็นทุกข์เลย

จงอย่าปล่อยให้ความอยาก ความรักตัว หวงตัว เกิดขึ้นในจิต เพราะธรรมชาติอย่างนั้น เป็นสิ่งสกปรกที่จะบั่นทอนจิตของท่าน ให้ตกต่ำและเป็นทุกข์

พอมีเวลาว่าง จงน้อมจิตเข้าสู่สมาธิอันสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ แม้จะทำเพียงครั้งละ 5 นาที สมาธิที่ถูกต้องก็จะเกิดขึ้นในจิตได้เช่นเดียวกัน และจะเพิ่มปริมาณความสงบสะอาดของมันขึ้นไปเรื่อยๆ จิตของท่านก็จะมั่นคงแข็งแกร่งยิ่งขึ้น

จงอย่าคิดว่าฉันปฏิบัติไม่ได้ ฉันไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติควบคุมจิตของตัวเอง อย่าได้คิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะความคิดอย่างนั้นมันเป็นการดูหมิ่นตัวเอง เป็นการตีค่าตัวเองต่ำเกินไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องเลย

เมื่อมีปัญหายุ่งยากเกิดขึ้น จงหยุดคิดทุกอย่างก่อน ให้น้อมจิตเข้าสู่การกำหนดลมหายใจ นับ หนึ่ง สอง กลับไปกลับมาพร้อมกับลมหายใจนั้นสักนาทีหนึ่ง แล้วจึงน้อมจิตเข้าไปพิจารณาปัญหาว่า นี่มันคืออะไร ทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์ไปกับมัน เราควรจะทำอย่างไร จึงจะทำให้เรื่องนี้มันสงบลงได้อย่างถูกต้องที่สุด

ซึ่งการทำอย่างนี้ จะทำให้ท่านสามารถเข้าใจสถานการณ์นั้นได้อย่างถูกต้อง และท่านจะเกิดความคิดที่เฉียบแหลม ในการแก้ไขปัญหา

นั้น ได้ด้วยสติปัญญาของตัวเอง หลักสำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ จงปล่อยวางอยู่เสมอ จงทำจิตให้ปล่อยวาง อย่าเก็บเอาสิ่งใดมาค้างไว้ในใจด้วยความอยากเป็นอันขาด แล้วปัญหาทุกอย่างก็จะสลายตัวไปในที่สุดโดยที่ท่านจะไม่เป็นทุกข์

พอถึงเวลาก็นั่งสมาธิอีก พอออกจากสมาธิก็ตามดูจิต และทำจิตให้รู้จักปล่อยวางเรื่อยไป จงมองให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่าง ยอมให้มันเกิดขึ้นได้กับท่าน ไม่ว่ามันจะเป็นเรื่องที่ดีหรือเลวร้ายสักเพียงใดก็ตาม และพยายามหาทางทำกับมันให้ดีที่สุด โดยไม่ต้องเป็นทุกข์กับมัน

นี่คือการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ซึ่งท่านทุกคนสามารถที่จะทำได้ไม่ยากนัก จงคิดเสมอว่า ชีวิตท่านกำลังเดินเข้าไปหาความตาย และความพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เพราะฉะนั้น อย่าประมาท อย่ามัวสนุกสนานอยู่ในโลก โดยไม่มองหาทางหลุดรอดให้กับตัวเอง เพราะความประมาทอย่างนั้น มันจะทำให้ท่านพลาดโอกาสที่จะรับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต ซึ่งหมายถึงสติปัญญาเพื่อความหลุดพ้น

ความหลุดพ้นทางจิต คือ ความที่จิตไม่เป็นทุกข์กลัดกลุ้ม ธรรมชาติแห่งความหลุดพ้นนี้ ท่านทุกคนสามารถที่จะเข้าถึงได้

ถ้าหากท่านฝึกจิตของท่านให้ถูกต้อง ซึ่งการฝึกเหล่านี้ เรียกว่า การปฏิบัติธรรมนั่นเอง

ถ้าท่านฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และใช้สติตามดูอาการภายในจิตของตนเอง และทำจิตให้ปล่อยวางอยู่อย่างนี้เสมอ ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นในใจของท่านเลย

แต่อย่าเชื่อง่ายจนเกินไป อย่าคิดว่า ใครพูดอย่างไรก็จะเป็นจริงตามนั้น อย่าเชื่ออย่างนั้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีอาจารย์สอนธรรมะว่า ต้องปฏิบัติอย่างนี้ๆจึงจะถูกต้อง ธรรมะของฉันเท่านั้นที่ถูกต้อง ธรรมะของคนอื่นไม่ถูกต้อง หรืออาจสอนว่าจิตกับใจต่างกัน ใจนั้นอยู่บนจิต ส่วนจิตนั้นซ่อนอยู่ใต้ใจ อย่างนี้ก็อย่าเพิ่งเชื่อ เพราะนั่นเป็นเพียงความคิดเห็นของเขาแนวหนึ่งเท่านั้น จะเอามาเป็นมาตรฐาน ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสมบูรณ์แล้ว ไม่ได้

แต่การฝึกจิตให้ปล่อยวาง จนจิตมันวางได้จริง มันไม่ยึดติดในอารมณ์ทุกรูปแบบได้จริงๆ นั่นแหละจึงจะเป็นธรรมะที่ถูกต้องแท้จริง เพราะความทุกข์จะหมดไปจากจิตของท่านได้จริงๆ

จงจำไว้ว่า สมาธินั้น ท่านทำเพื่อให้จิตหยุดคิดปรุงแต่ง แล้วแต่กำลังความมั่นคงและความสงบของจิตที่จะคิดนั้น การทำสมาธินั้น

เพียงแต่สำรวมจิตเข้าสู่อารมณ์เดียว ด้วยการนับหรือกำหนดอะไรสักอย่างหนึ่งอยู่อย่างต่อเนื่องและเงียบเชียบ เท่านี้ก็ถูกต้องแล้ว สมาธินั้นจะถูกต้อง และทำให้เกิดปัญญาได้ถูกต้องจริง

การฝึกจิตให้สงบ และฝึกจิตให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง นี่คือ การปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อความพ้นทุกข์ในที่สุด จงเข้าใจว่า **การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ให้รู้จักหยุดคิดปรุงแต่งเป็นบางครั้งและรู้จักทำจิตให้ปล่อยวางอยู่ตลอด** ความทุกข์ก็จะสลายไปทีละเล็กละน้อย ตามกาลเวลาของมัน และประสบการณ์ของท่าน

จงทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ แล้วปัญหายุ่งยากก็จะสลายไป อย่าตระหนี่ อย่าเห็นแก่ได้ อย่าเห็นแก่ตัว และจงให้ทานเสมอ อย่าท้อถอยในการฝึกจิตให้สงบ สะอาด และ ฉลาด มีเวลาเมื่อไรจงทำจิตให้สงบเมื่อนั้น และเมื่อสงบแล้ว ก็จงถอนจิตออกมาพิจารณาสิ่งแวดล้อมทุกอย่าง และอย่ายึดมั่นถือมั่นมันเอาไว้ในใจ

จงยอมให้คนอื่นได้เปรียบท่าน โดยไม่ต้องโต้เถียงกับเขา แล้วท่านจะเป็นผู้ชนะอย่างถาวร แม้ว่าจะมีคนมากลั่นแกล้งท่าน หรือตั้งตัวเป็นศัตรูกับท่านอยู่เสมอก็ตาม จงเชื่อว่า เมื่อท่านทำดีถูกต้องแล้ว มันก็ดีแล้ว และถูกต้องแล้ว คนอื่นจะรู้ความจริงหรือไม่ เขาจะยอมรับและ

สรรเสริญท่านหรือไม่ นั่นไม่ใช่เรื่องของท่าน แต่เรื่องของท่านก็คือ ท่านต้องทำดีให้ดีที่สุด และทำให้ทุกสิ่งถูกต้องที่สุด โดยไม่หวังผลตอบแทน เมื่อนั้น ท่านก็จะเป็นมนุษย์ ผู้มีความประเสริฐสุดอยู่ในตัวท่านเอง

จงพยายามเข้าหาครูบาอาจารย์ ผู้มีปัญญาที่จะสอนให้ท่านรู้แจ้งธรรมะได้อยู่เสมอ การเข้าใกล้สมณะที่เป็นเช่นนี้ จะช่วยให้ท่านได้สติปัญญา และรู้จักแนวทางในการดำเนินชีวิตของท่านอย่างถูกต้อง

อย่าลืมหลักปฏิบัติที่ว่า **หยุดคิดให้จิตสงบ แล้วจากนั้น จึงคิดอย่างสงบเพื่อทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ**

อย่าถือมั่นว่าชีวิตคือร่างกายจิตใจของท่าน เป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ถ้าใครถือเช่นนั้น เขาก็จะเป็นทุกข์ เพราะชีวิตที่ไม่แน่นอนของเขา

จงหมั่นเสียสละทรัพย์สินเงินทอง ให้แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ การกระทำอยู่อย่างนี้ จะช่วยให้จิตของท่านสะอาด มีความพร้อมที่จะบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ในที่สุด จงเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า ตายแล้วท่านจะไม่ได้อะไรไป ดังนั้น จงฝึกจิตให้สงบและปล่อยวางอยู่เสมอ อย่าเห็นแก่ตัว อย่าตระหนี่ แล้วท่านจะบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ ตามที่ปรารถนา จิตที่สะอาดปราศจากความอยากและความถือมั่นในตัวเอง นั่นแหละ

คือ จิตที่หลุดพ้นจากความทุกข์แล้วอย่างสิ้นเชิง จงพยายามฝึกจิตให้เป็นเช่นนี้

การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงไม่ใช่เรื่องลึกลับมหัศจรรย์ ที่ทำไปเพื่อติดต่อพบปะกับดวงวิญญาณต่างๆ มันไม่ใช่อย่างนั้น แต่การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงเป็นเรื่องของการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ให้จิตมั่นคงและปล่อยวาง ซึ่งความทุกข์จะหมดไปก็ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้น

อย่ายึดถือทุกสิ่ง และจงปล่อยวางทุกสิ่ง แล้วความทุกข์กลัดกลุ้มก็จะหมดไปทุกสิ่ง ในขณะที่ท่านจะสามารถทำการงานและแสวงหาอะไรที่ถูกต้องได้ทุกสิ่ง

ความทุกข์จะไม่หมดไป เพราะท่านได้อะไรสมใจอยาก แต่การได้อะไรสมใจอยากนั้นแหละ ที่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ในสักวันหนึ่ง คือวันที่สิ่งนั้นมันหายไปจากท่าน

ความทุกข์จะหมดไป เพราะท่านมีจิตที่สงบและฉลาด รู้จักปล่อยวางและหยุด รู้จักสร้างสรรค์เสียสละ อย่างนี้เรื่อยไป

ในขณะที่ทำสมาธิ ถ้ามันมีความคิดมากมายประดังเข้ามา ก็จงดูมันและรอมันสักครู่หนึ่ง ความคิดมากนั้นก็จะสลายไป จงรู้ว่า สมาธินั้นจะต้องมีอยู่เสมอ แม้ท่านจะทำกิจการงานใดๆอยู่ก็ตาม

สมาธิเปรียบเหมือนลมหายใจ ที่มีอยู่ตลอดเวลา แต่ท่านลืมดูมันเท่านั้นเอง ถ้ารู้อย่างนี้สมาธิก็จะกลายเป็นสิ่งที่ฝึกได้ไม่ยาก เพียงแต่ท่านสำรวมจิตเข้ามา เลิกสนใจสิ่งภายนอกเสียเท่านั้น สมาธิก็จะปรากฏขึ้นมาในจิตทันที

จงรู้ว่า สมาธิอย่างเดียวยังไม่สามารถทำให้จิตของท่านหมดทุกข์ได้ แต่สมาธินั้นจะต้องมีปัญญาประกอบด้วย ท่านจึงจะเอาชนะปัญหาทางใจของท่านได้

ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น คือทางออกไปจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ทางอื่นๆ หรือลัทธิความเชื่ออื่นๆ ไม่สามารถจะทำให้ท่านหลุดพ้นออกไปจากความทุกข์ได้

การอ้อนวอนหรือบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ได้อะไรตามที่ท่านปรารถนา มันขึ้นอยู่กับกฎแห่งความไม่เที่ยงเหมือนกัน บางทีก็ได้ บางทีก็ไม่ได้ และที่ท่านได้อะไรมา ก็เป็นเพราะมันมีเหตุที่จะทำให้ท่านได้สิ่งนั้นอยู่แล้ว มันจึงได้มา ไม่ใช่มันได้มาเพราะสิ่งอื่นมาช่วยให้ท่านได้มา ไม่ใช่อย่างนั้นเลย

อย่างไรก็ตามแม้ท่านจะได้อะไรมาตามที่ปรารถนา แต่สิ่งนั้นก็จะไม่อยู่กับท่านอย่างถาวรตลอดไป สักวันหนึ่งมันก็จะสูญเสียไปจากท่านอยู่ดี

ดังนั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่ควรปรารถนาหรืออ้อนวอนเพื่อจะได้ จะเป็น อะไรเลย เพียงแต่ว่าท่านทำมันให้ดีที่สุด ต้องการจะได้อะไร ก็จงใช้สติคิดดูว่าทำอย่างไรจึงจะได้สิ่งเหล่านั้นมาด้วยความบริสุทธิ์และถูกต้อง แล้วก็ทดลองทำไปตามนั้น ถ้ามีเหตุปัจจัยเพียงพอที่จะได้ มันก็จะได้ของมันเอง แต่ถ้าไม่ได้ ก็ให้มันแล้วไป อย่าเป็นทุกข์ไปกับมัน

ถ้าทำอย่างนี้ ท่านก็มีสิทธิ์ที่จะได้อะไรๆเหมือนเดิม และที่ดีไปกว่านั้นคือ ถึงแม้ท่านจะไม่ได้สิ่งนั้นท่านก็จะไม่เป็นทุกข์ หรือเมื่อได้มาแล้ว หากมันเกิดสูญเสียไป ท่านก็จะไม่เป็นทุกข์อีกเช่นกัน

ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม เพื่อการรู้เท่าทันสิ่งทั้งปวงนั้น มันดีอย่างนี้ คือ มันจะทำให้ท่านไม่เป็นทุกข์ในทุกกรณี

ดังนั้น **จงฝึกจิตให้สงบด้วยสมาธิ เพื่อจะเรียกปัญญา คือความฉลาดของจิตขึ้นมา เพื่อจะเอาไปใช้แก้ปัญหา ด้วยการทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ** และในที่สุดความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ก็จะเกิดขึ้นอย่างถูกต้องได้

เวลาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ มันฉุดให้ท่านโกรธหรือเดือดร้อนใจขึ้นมา จงอย่าเพิ่งพูดอะไรออกไป หรือจงอย่าพึ่งทำอะไรออกไป แต่จงคิดให้ได้ก่อนว่า นี่คือสิ่งที่ทุกคนในโลกนี้ไม่ปรารถนาจะพบเห็น แต่ทุกคนก็ต้องพบกับมัน สิ่งนี้คือสิ่งที่ท่านจะเอาชนะมัน ด้วย

การตัดมันให้หลุดออกไปจากใจก่อน ถ้าท่านตัดมันออกไปจากใจได้ ท่านก็เป็นอิสระและไม่เป็นทุกข์ เมื่อท่านไม่เป็นทุกข์เพราะมัน ก็หมายความว่าท่านชนะมัน

เมื่อคิดได้เช่นนี้ จนจิตมองเห็นสภาวะที่ใสสะอาดในตัวมันเองแล้ว ค่อยหวนกลับไปคิดว่า เราจะแก้ปัญหานี้อย่างไร ไม่กี่นาทีท่านก็จะรู้วิธีที่จะแก้ปัญหานั้น อย่างถูกต้องที่สุด และฉลาดเฉียบแหลมที่สุด โดยที่ท่านจะไม่เป็นทุกข์กับเรื่องนั้นเลย

เวลาที่พลัดพรากสูญเสีย ก็จงหยุดจิตไว้ อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว และจงยอมรับว่านี่คือ สภาวะธรรมดาที่มีอยู่ในโลก มันเป็นของที่มีอยู่ในโลกนี้มานานแล้ว ท่านอย่าได้ไปตื่นเต้น เสียอกเสียใจกับมันเลย มันจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นไป ไม่ต้องตื่นเต้น และจงคิดให้ได้ว่าในที่สุดแล้วท่านก็จะต้องพลัดพราก และสูญเสีย แม้กระทั่งชีวิตของท่านเอง วิธีคิดอย่างนี้จะทำให้ท่านไม่เป็นทุกข์ทรมาน เวลาประสบกับเรื่องไม่ดีได้

จงอย่าคิดว่าทำไมต้องเป็นเรา ทำไมเรื่องไม่ดีอย่างนี้ต้องเกิดขึ้นกับเรา จงอย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะยิ่งคิดเท่าไร ท่านก็ยิ่งทุกข์เท่านั้น ความคิดอย่างนี้ ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา จงคิดอย่างนี้เสมอว่าไม่เรื่องดี ก็เรื่องร้ายเท่านั้นแหละ ที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ต้องตื่นเต้นกับมัน

ยอมรับมัน กล้าเผชิญหน้ากับมัน และทำจิตให้อยู่เหนือมันด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่หลงอยากจะให้มันเป็นไปตามใจของท่าน แล้วท่านก็จะไม่ทุกข์

จงเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกของตัวเองอยู่เสมอ ถ้ามีเรื่องไม่สบายใจ จงหยุดคิดเรื่องนั้นทันที ถ้าสบายใจดี จงเตือนตัวเองว่าอย่าประมาทระวังสิ่งที่มันจะทำให้เราไม่สบายใจจะเกิดขึ้น ให้ท่านพร้อมรับมันอย่างนี้ด้วยจิตที่เปิดกว้างอยู่เสมอ

จงรู้ความจริงว่า ทั้งความพอใจและความไม่พอใจ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ท่านจะต้องปลดเปลื้องมันออกไปจากใจของท่าน จิตของท่านจึงจะเป็นอิสระเสรีได้ในที่สุด

ถ้าเกิดความสงสัยอะไรขึ้นสักอย่างหนึ่ง ก็จงตอบตัวเองว่า อย่าเพิ่งสงสัยมันเลย จงทำจิตให้สงบ และเพ่งให้เห็นความสะอาดบริสุทธิ์ภายในจิตของตนเองอย่างชัดเจน และสรุปว่า ไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าการเข้าถึงสภาวะแห่งความสงบ และเป็นอิสสระเสรี ภายในจิตของท่านได้

ความรู้ชัดในการรักษาจิตให้สงบสะอาดอยู่เสมอนี่แหละคือ สติปัญญา ความรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง อันจะทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นกับใจของท่านไม่ได้เลย

เมื่อถึงเวลาพักผ่อน จงเข้าสู่สมาธิตามสมควรแก่เวลาที่จะเอื้ออำนวย กำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ นับหนึ่ง สอง ครั้งแล้วครั้งเล่า โดยไม่ต้องสนใจสิ่งอื่น ไม่ต้องปรารถนาที่จะได้ จะเห็น จะเป็นอะไรจากการทำสมาธิ

เมื่อจิตสงบเย็นแล้ว จึงเพ่งพิจารณาชีวิตและสิ่งแวดล้อม และปัญหาที่ตนเองกำลังประสบอยู่ แล้วสรุปให้ได้ว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น จงทำกับปัญหาทุกอย่างให้ดีที่สุด ใช้ปัญญาแก้ไขมัน ไม่ต้องวิตกกังวลกับมัน ถึงเวลาแล้วจะเข้าสู่สมาธิ ได้เวลาแล้วจงออกมาสู้กับปัญหา อย่างนี้เรื่อยๆไป

จงปฏิบัติเช่นนี้ทุกๆวัน แล้วจิตของท่านก็จะบรรลุถึงความสะอาดบริสุทธิ์ ได้อย่างสมบูรณ์สูงสุด ในสักวันหนึ่งซึ่งไม่นานนัก

=============

ชีวิตและการงาน

รู้หลัก และ รู้เหตุ คือ คนที่รู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลายที่เข้าไปเกี่ยวข้อง เข้าใจสิ่งที่จะต้องประพฤติปฏิบัติตามเหตุและผล เช่น รู้ว่ามีตำแหน่ง ฐานะ อาชีพ การงาน มีหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างไร เราจะต้องรู้ จะต้องทำอะไร อย่างไร จึงจะบรรลุผลสำเร็จระดับสูงสุด คือ *รู้เท่าทันกฎธรรมดา* หรือ หลักความจริงของธรรมชาติที่มีต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้อง โดยไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต

รู้ความมุ่งหมาย และ รู้จักผล เข้าใจวัตถุประสงค์ของการที่กระทำ รู้ว่าต้องทำอย่างนั้น ดำเนินชีวิตอย่างนี้ เพื่อจุดประสงค์ เพื่อ

ประโยชน์อะไร หรือควรจะได้บรรลุผลอะไร

รู้ตน รู้ตามความเป็นจริงว่า เรามีฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ คุณธรรม อย่างไร แล้วเราก็จะประพฤติให้เหมาะสม ทำการให้สอดคล้องถูกจุดที่จะสัมฤทธิ์ผล ให้เจริญงอกงามถึงความสมบูรณ์

รู้จักประมาณ รู้จักพอดีในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความเหมาะสมพอดีในการพูด การปฏิบัติกิจ และทำการต่างๆ จนถึงการพักผ่อน นอนหลับ สนุกสนานรื่นเริงทั้งหลาย ทำการทุกอย่างโดยความเข้าใจ มิใช่เพียงความพอใจ ชอบใจ หรือ เอาแต่ใจ ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัย ขององค์ประกอบทั้งหลาย ที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา

รู้กาลเวลาเหมาะสม ที่จะพึงใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงานและเกี่ยวข้องกับคนอื่นๆ รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร อย่างไร และทำให้ตรงต่อเวลา

รู้จักชุมชนรู้จักถิ่น รู้จักชุมชน รู้กาลอันสมควรประพฤติปฏิบัติในถิ่นที่ชุมชน รู้ว่าชุมชนมีระเบียบ วินัย ประเพณีอย่างนี้ ควรเกี่ยวข้อง ควรสงเคราะห์ รับใช้บำเพ็ญประโยชน์ให้อย่างนี้

รู้จักบุคคล และเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคล รู้ว่าใครมีความสามารถและคุณธรรม ใครตึง ใครหย่อนอย่างไร ควรจะควบคุมหรือไม่ ได้คติอะไร จะเกี่ยวข้อง จะใช้ จะยกย่อง จะตำหนิ หรือ แนะนำสั่งสอนอะไรดี จึงจะได้ผล

การที่คนเราจะก้าวหน้าในหน้าที่การงานได้นั้น ไม่เพียงแต่เราทำงานไปวันๆแล้วจะประสบความสำเร็จ แต่เราจะต้องทำงานแบบมีสมอง ทำงานโดยใช้สมอง และใช้ความสามารถของเราให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างสูงสุด และนั่นก็เป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงาน

จงมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง ไม่ว่าใครก็ตามต่างก็มีความสามารถในตัวเองทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร เพียงแต่ว่าเราจะต้องใช้ความสามารถของเราอย่างถูกต้องเท่านั้นเอง ดังนั้น เราจะต้องเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองว่า เราสามารถทำได้ เพราะหากเราไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง แล้วใครเล่าจะมาเชื่อมั่นในความสามารถของเรา

ในการทำงานนั้น ความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในตนเองนั้นถือว่ามีส่วนในความสำเร็จมาก เพราะหากว่าเราไม่เชื่อมั่นในตนเอง คนอื่นก็จะไม่เชื่อถือเราเช่นเดียวกัน การทำงานก็จะลำบากมากยิ่งขึ้น ซึ่ง

อาการขาดความมั่นใจนั้น จะแสดงออกได้ทางสีหน้า แววตา และการกระทำของเรานั่นเอง เราต้องพร้อมที่จะบอกกับตัวเองว่า เรามีความสามารถที่จะกระทำ และสามารถที่จะเรียนรู้ได้สำเร็จ นี่เป็นการบอกกับตัวเองให้เป็นคนมีความมั่นใจ มีศรัทธาในตัวเราเอง และมีความมุ่งมั่น

ในการทำงานนั้น แน่นอนเราจะต้องเจออุปสรรค หรือว่า เราจะต้องพบเจอสิ่งต่างๆมากมาย ซึ่งอาจจะทำให้เราเกิดความท้อถอย หมดกำลังใจ ดังนั้น หากว่าเราไม่อยากล้มเหลว เราจะต้องสร้างกำลังใจ และ มีความมุ่งมั่นเป็นพื้นฐาน

ไม่ว่าเราจะทำอะไร ความมุ่งมั่นจะนำความไม่ย่อท้อต่างๆ มาให้กับเราด้วย ซึ่งก็หมายถึงความพยายามที่จะทำอะไรให้ประสบความสำเร็จได้อย่างสวยงาม ไม่ว่าจะมีอุปสรรคใดๆก็ไม่ย่อท้อ และฝ่าฟันไปได้ด้วยดี ความมุ่งมั่นนี้จะทำให้เรามีความโดดเด่นจากคนอื่น เพราะไม่ว่าจะทำงานอะไรก็ตาม จะมั่นใจได้ว่าเราจะทำงาน จนสำเร็จได้ในที่สุด

ทำงานที่ตัวเองรักที่สุด มีหลายคนเหลือเกินที่อัดอั้นตันใจต้องมานั่งทำงานที่ตัวเองไม่ชอบ หรืองานที่น่าเบื่อหน่ายเกินที่ตัวเองจะรับไหว แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนไปไหนได้สักที เพราะอาจกลัวการเปลี่ยนแปลง หรือมาจากสาเหตุอื่น จงทำงานที่ตัวเองรักดีกว่า เพราะ

เราจะได้มีความสุขไปพร้อมกับการทำงาน แน่นอนเราจะต้องมีความกระตือรือร้น และมีความสำเร็จในการทำงาน แล้วเราก็ไม่ต้องทุกข์ทรมานกับการกระทำในสิ่งที่เราไม่ชอบด้วย

จงคิดเสียว่า ปัญหา คือ ความท้าทาย ในการทำงานนั้น สิ่งที่หลีกเลี่ยงไปไม่ได้เลย ก็คือ อุปสรรคต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นระหว่างการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นอุปสรรคเล็ก หรือจะเป็นอุปสรรคใหญ่ ก็ทำให้เราปวดเศียรเวียนเกล้า หากว่าเรามานั่งหน้าเครียดกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทุกครั้งที่ปัญหาเกิดให้เราลองคิดว่า งานของเราก็เป็นเกมส์หนึ่งส่วนปัญหาก็เป็นปีศาจ ที่คอยท้าทายทำให้เราต้องกำจัดให้ได้ ซึ่งในที่สุด เราก็สามารถจะบุกตะลุย ฝ่าฟันอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ไปสู่ความสำเร็จได้นั่นเอง อย่าไปคิดว่าสิ่งที่ทำให้งานเราสะดุด หรือปัญหาต่างๆ นั้นเป็นเรื่องใหญ่ แต่ให้คิดเสียว่าสิ่งต่างๆเหล่านั้น คือสิ่งที่ท้าทายความสามารถทำให้เราเก่งกล้ามากขึ้นกว่าเดิม

อย่าให้อารมณ์มาทำให้งานเสีย ข้อนี้อาจจะเป็นข้อที่ทำได้ยากสักหน่อย แต่ก็คงไม่ยากเกินไปที่เราจะทำ เพราะหากว่าเราทำไม่ได้ สิ่งที่เราได้ทำหรือสร้างสมมาทั้งหมดก็จะเสียไปโดยสิ้นเชิง มีหลายต่อหลายคนที่เวลามีเรื่องหงุดหงิด ไม่ว่าจะเกิดเรื่องที่บ้าน คนรักเพื่อนร่วมงาน แล้วก็เอาอารมณ์นั้นมาลงที่ทำงาน ทำให้แทนที่งานจะ

ออกมาดีก็เสียไปหมด แบบนี้ไม่ดีแน่ หากวันไหนเรารู้สึกว่าอารมณ์เสีย ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ วิธีที่ดีที่สุด ก็คือ การลุกออกไปทำอะไรสักพัก ทำอะไรก็ได้ ที่ไม่ใช่งาน อาจไปคุยกับเพื่อนร่วมงาน ล้างหน้า ดื่มชากาแฟ หรืออะไรก็แล้วแต่ เพื่อให้อารมณ์ที่หงุดหงิดของเรานั้นหายไป

ในเวลางานนั้นเราควรจดจ่ออยู่กับงาน อย่าเอาความรู้สึกส่วนตัวมาทำให้งานเสีย เพราะนอกจากงานจะพังแล้ว คนอื่นจะมองว่าเราไม่เป็นมืออาชีพอีกด้วย

การแก้ไข ไม่ใช่แก้ตัว การทำงานนั้นยากนักที่จะไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดขึ้นมา ดังนั้น เราจึงต้องรู้จักแก้ไขงานของเราให้มีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด โดยพยายามเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์ข้อผิดพลาดขึ้นมาอีก อย่าไปกังวลหากว่าเราทำผิด เพียงแต่เราอย่าทำผิดซ้ำแล้ว ซ้ำอีก และควรพยายามแก้ไขในสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น เพียงแค่นี้ก็พอแล้ว จงจำไว้ว่า คนดีๆที่ทำงานเก่ง และมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานของเขานั้น เขาไม่นิยมการแก้ตัว แต่เขาจะแก้ไขมากกว่า

มีความกระตือรือร้นต่องานที่ทำ ความกระตือรือร้นมักเป็นที่มาของความสำเร็จเสมอ มีหลายคน ทำงานไปวันๆ ทำเพื่อที่จะรับเงินเดือนตอนสิ้นเดือน แต่ทำโดยขาดความกระตือรือร้น ทำงานด้วย

ความอ่อนล้าหมดแรง ไม่อยากจะทำอะไร หรือทำไป ก็ทำไปเรื่อยๆ เฉื่อยๆ

หลักการทำงานที่จะทำให้งานประสบความสำเร็จ ก็คือ เราจะต้องมีความกระตือรือร้นต่องานที่ทำ ก็เหมือนเป็นการจุดไฟในการทำงานอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่งานจะได้สำเร็จตามเป้าหมาย นอกจากนี้การที่เรามีความกระตือรือร้นในการทำงาน แน่นอน คนรอบข้างเราจะต้องเห็นความตั้งใจ และความกระตือรือร้นของเรา โอกาสที่จะได้ทำงานใหญ่ หรือมีความก้าวหน้าในงานจะมากขึ้น

สนุกกับงานที่ทำ สายตาต้องกว้างขวาง

คนที่ทำงานประสบความสำเร็จได้ และมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานนั้น จะต้องเป็นคนที่มีสายตากว้างไกล มีหลายคนต่อหลายคนทำงานมาหลายปี แต่ก็ไม่ได้เลื่อนขั้นสักที เนื่องจากเขาไม่สามารถมองการณ์ไกลได้ คุณสมบัติข้อนี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการที่จะเป็นหัวหน้าคน ซึ่งเราควรมองทุกสิ่งทุกอย่างให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง และสามารถมองเห็นอนาคตไปได้แน่นอนกว่า ความสามารถนี้เก็บสะสมกันได้ การที่เราจะมีสายตาที่กว้างไกล เราจำต้องมีประสบการณ์และความรู้ในเรื่องที่เราทำอยู่ ต้องมีความละเอียดรอบคอบในการทำงาน

เมื่อเกิดข้อผิดพลาดขึ้น บางครั้งอาจจะก่อให้เกิดผลเสียมากมายมหาศาล ไม่ว่าจะเป็นในรูปเงินตรา ภาพพจน์ ที่เกิดขึ้นต่อองค์กรหรืออะไรก็ตาม ดังนั้น เราจึงควรต้องป้องกันข้อผิดพลาดทั้งหลาย โดยการใช้ความละเอียดรอบคอบให้มากๆ ในการทำงานนั้นหากว่าขาดความละเอียดรอบคอบ งานที่ทำจะให้ดีได้ก็คงจะยากลำบากมาก เพราะแน่นอนว่ามันจะต้องมีข้อผิดพลาดต่างๆ มาให้เราเห็นอยู่เสมอ

นอกจากนี้ เราจะต้องมีความละเอียดรอบคอบในเรื่องอื่นๆด้วย ไม่ว่าจะเป็น การเก็บข้อมูล หรือ การคิดวิเคราะห์ช่องทางต่างๆ ซึ่งความละเอียดรอบคอบนี้จะเป็นตัวเชื่อมนำไปสู่ความสำเร็จ ถ้าดูให้ดีก็จะเห็นว่า คนที่มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานส่วนมาก ล้วนแล้วแต่เป็นคนที่มีความละเอียดรอบคอบในทุกเรื่อง ดังนั้น เวลาที่เราจะทำอะไรก็ควรจะใจเย็นลงสักนิด ค่อยๆดู ค่อยๆคิด ค่อยๆทำ เพื่อให้งานออกมาดีที่สุด

รู้จักเรียงลำดับความสำคัญของงาน มีหลายคนต่อหลายคนที่ไม่รู้จักลำดับความสำคัญของงาน ทำให้เมื่อทำงานแล้วเกิดปัญหา พอถึงเวลาส่งงานแล้ว งานไม่เสร็จตรงตามกำหนดที่วางเอาไว้ ทำให้เราถูกตำหนิได้ การเรียงลำดับความสำคัญของงาน โดยในแต่ละวัน เราควรเรียงลำดับว่าวันนี้ควรจะทำอะไรก่อนหรือหลัง งานไหนไม่

สำคัญ หรือยังไม่รีบส่ง งานไหนสามารถใช้เวลาน้อย งานไหนทำให้เสร็จก่อนได้ เพื่อจะได้จัดสรรให้งานที่สำคัญได้เสร็จก่อน และต้องพิจารณาด้วยว่า หากว่ามีงานด่วนเข้ามางานไหนที่จะสามารถระงับไว้ก่อน เพื่อที่จะได้ไม่กระทบงานที่เราทำอยู่นั่นเอง

พัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ข้อนี้เป็นอีกข้อที่สำคัญของการทำงาน เพราะทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีอะไรหยุดนิ่ง เทคโนโลยี่ ที่เจริญก้าวหน้าขึ้นทุกวัน เป็นไปไม่ได้ที่เราจะมานั่งบื้อทำงานอยู่ในระบบเก่า หรือแบบเดิมๆ ดังนั้น หากว่าเราหยุดอยู่กับที่ เราก็จะถูกคนอื่นแซงหน้าไป

รับผิดชอบต่องานที่ทำ ความรับผิดชอบเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของการทำงาน เพราะหากว่าเราขาดความรับผิดชอบนอกจากจะทำให้งานเสีย นานๆไปคนอื่นก็จะขาดความเชื่อถือในตัวของเรา ไม่ว่างานที่เราได้รับมอบหมายนั้นจะเป็นงานที่เล็กน้อยหรือว่าใหญ่โตสักเพียงไหน แต่หากว่าเราทำงานให้สำเร็จตามที่ตกลงกันไว้อย่างมีคุณภาพ ทุกคนจะยอมรับฝีมือ และให้ความไว้เนื้อเชื่อใจในตัวเรา และโอกาสที่จะก้าวหน้าก็จะมีสูงมาก

แต่ในทางตรงกันข้าม หากว่าเราเหลวไหล ทำงานก็ไม่สำเร็จตรงตามกำหนดเวลา แถมเวลาเสร็จแล้ว งานก็ออกมาไม่ดี จะต้อง

นำไปแก้ไขอีก ทำให้การงานล่าช้า ใครๆ คงจะปรามาสว่าเราไม่ได้เรื่อง และหมดความเชื่อถือในตัวเรา

แยกเรื่องงาน กับ เรื่องส่วนตัวออกจากกัน มีหลายต่อหลายคนที่แยกงานกับเรื่องส่วนตัวไม่ออก ทำให้กลายเป็นปัญหาในการทำงาน นานเข้าก็เกิดข้อผิดพลาดของการทำงานไปเสีย ไม่ว่าเราจะไม่พอใจใคร หรือใครไม่ถูกกับเรา ก็ให้เราเก็บไว้ในใจ เก็บเอาไว้ก่อนในเวลาทำงานไม่ว่าอย่างไรงานต้องมาก่อน ส่วนเรื่องส่วนตัวเอาไว้ทีหลัง เพราะหากว่าเอามาปนกันก็อาจจะกระทบถึงคนส่วนใหญ่ เราไม่ควรนำเอาปัญหาส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว เพื่อน การเงินหรืออะไรก็ตาม มาคิด และหงุดหงิดใจในที่ทำงาน เราควรเก็บปัญหาต่างๆ เอาไว้ที่บ้าน และหากเราทำอย่างนี้ได้ ทุกๆ คนก็จะเห็นว่าเราเป็นมืออาชีพในการทำงาน และเชื่อถือฝีมือของเรา

ตรงต่อเวลา การทำงานไม่เหมือนกับตอนที่เราเรียนอยู่ เพราะหากแม้เรามาสาย อย่างมากก็แค่ตัดคะแนนความประพฤติ แต่ในการทำงานนั้น มาสาย นิสัยไม่ตรงต่อเวลา อาจจะมีผล กระทบต่องานหรือองค์กร และก็อาจทำให้ใครต่อใครเบื่อหน่ายนิสัยของเรา ทำให้เรากลายเป็นคนที่ดูไม่ดีในสายตาของผู้อื่น

รู้จักพูดในที่ประชุม หากว่าเรามีเรื่องอะไรที่ไม่พอใจ ไม่ชอบใจการทำงานของใคร หรือเรื่องความไม่สะดวก หรืออะไรก็แล้วแต่ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องงาน และหากปล่อยไว้ก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาหรือพูดออกไปแล้วผลลัพธ์จะดีกว่าก็ควรพูดออกมาในที่ประชุมให้คนอื่นได้รับทราบและดำเนินการต่อไป การพูดในที่ประชุมนั้น จะทำให้คนอื่นได้รับทราบปัญหาต่างๆ และแก้ไข ซึ่งหากว่าเราไปพูดนอกห้องประชุม ไม่เพียงแต่จะไม่สามารถแก้ปัญหาใดๆได้ ยังทำให้เกิดภาพพจน์ในทางที่ไม่ดีกับตัวเราอีกด้วย

การพูดในที่ประชุม หากจะพูดในเชิงตำหนิใคร หรือไม่พอใจการทำงานของใคร ก็ควรจะระวังคำพูด โดยเลือกคำพูดที่เบาหน่อย อย่าทำเหมือนไปว่า หรือเหมือนกับหักหน้าในที่ประชุม เราอย่าลืมว่าคนบางคนนั้นยังไม่สามารถที่จะแยกเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัวออกจากกันได้

อย่ามองข้ามเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เราจะทำงานอะไร งานเล็กงานใหญ่แค่ไหน เรื่องอะไรที่เป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่ว่าจะเป็นรายละเอียดหรือความผิดพลาดต่างๆ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่เราไม่อาจจะมองข้ามในที่สุด เราอาจจะเคยคิดว่า ทำไมบางคนที่มีพื้นฐานคล้ายกัน จบในสถานที่เดียวกัน กลับมีความก้าวหน้าในหน้าที่การงานต่างกัน คำตอบ

ก็คือ เรื่องเล็กๆ น้อยๆ นี่แหละ ความจริงแล้วเราควรใส่ใจเรื่องเล็กๆ น้อยๆ สักนิด เพราะบางทีเรื่องเล็กๆ ก็สามารถที่จะโยงไปสู่เรื่องและปัญหาใหญ่ได้ ดังนั้น อย่ามองข้ามแม้เพียงจุดเล็กๆเพียงจุดเดียว

อย่าทำงานตามอารมณ์ หลายคนชอบทำตัวเป็นพวกศิลปะศิลปิน ทำงานตามอารมณ์ มีอารมณ์แล้วค่อยทำ การทำงานแบบนี้นอกจากจะดูไม่ดีแล้วยังทำให้งานเราเสีย และถูกตำหนิ งานเป็นสิ่งที่เราจะต้องรับผิดชอบ และทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และแน่นอนที่สุดจะต้องเสร็จให้ทันตามกำหนด การทำงานตามอารมณ์ ก็เหมือนกับเป็นข้ออ้างของคนที่ไม่มีความรับผิดชอบ เรื่องงานเป็นเรื่องสำคัญ เราไม่ควรเอาเรื่องอารมณ์และความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง ควรจะทำงานเต็มที่ของตัวเราเองมากกว่าที่จะพึ่งอารมณ์ของเราที่ไม่รู้ว่าจะมีเมื่อไร และมีนานแค่ไหน

สร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน ในการทำงานด้วยกันนั้น หากว่าขาดความไว้เนื้อเชื่อใจ หรือว่าขาดความรู้สึกที่ดีต่อกัน มีอคติต่อกัน การทำงานก็คงจะเต็มไปด้วยความยากลำบาก และมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ดังนั้น หากเราอยากจะสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันเพื่อประโยชน์ส่วนรวม หรือส่วนตัว อันจะเกิดผลดีเลิศในการทำงาน เราไม่จำเป็นต้อง

รอให้ใครเริ่มก่อน เรานี่แหละเป็นคนเริ่มก่อนเป็นดี เมื่อเรามีความรู้สึกดีๆ กับคนอื่น แน่นอนว่าคนอื่นต้องสามารถรู้สึกได้ และมีความรู้สึกที่ดีต่อเราตามมาเช่นกัน

เลิกเถอะนิสัยขี้นินทา ความจริงแล้วเรื่องเม้าท์กับเรื่องที่ทำงานนั้น ดูเหมือนจะเป็นของคู่กันทีเดียว แม้ว่าจะหนักไปทางผู้หญิงมากหน่อย แต่ก็ไม่ใช่ว่าผู้ชายจะไม่เม้าท์เอาเสียเลย แต่หากว่าเราไม่อยากจะมีปัญหากับเพื่อนร่วมงานก็ให้หยุดเสียเถอะ ไม่มีใครหรอกที่จะชอบคนขี้เม้าท์ ขี้นินทา หรือพวกยุ่งเรื่องของชาวบ้าน แม้ว่าจะอยู่ในวงเม้าท์ ก็ไม่อาจจะรู้ได้ว่าเมื่อเดินออกจากวงแล้วจะเป็นคนที่ถูกนินทาเองหรือไม่ และแน่นอนที่สุดว่าเรื่องที่ถูกเอามานินทานั้นก็คงจะไม่ใช่เรื่องดี

นิสัยขี้นินทาเป็นนิสัยที่น่ารังเกียจ เป็นนิสัยที่ไม่ค่อยจะมีคนอยากจะคุยด้วย และยิ่งกว่านั้น หากเป็นหนักมาก นานๆ ก็คงจะไม่มีใครคบ เนื่องจากเป็นคนไม่จริงใจนั่นเอง หากว่าเราไม่อยากจะมีปัญหากับเพื่อนร่วมงานหรือที่ทำงานให้กินแหนงแคลงใจกัน ก็เลิกนิสัยอย่างนั้นเสีย แล้วเพื่อนจะรักมากขึ้นทีเดียว แถมอยู่ได้กับคนทุกกลุ่ม ทุกเพศทุกวัย

ยอมรับในความแตกต่าง การทำงานนั้นก็เหมือนกับการอยู่ร่วมกันกับคนหมู่มาก ก็เหมือนการอยู่กับเพื่อน การทำงานเป็นทีมนั้น

ก็ต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะเราไม่เหมือนกัน เราอาจจะทำเร็วมีประสิทธิภาพ แต่เพื่อนร่วมงานเราอาจจะทำช้า ก็ให้เข้าใจ อย่าไปเร่งเขา หรือว่าเขา นอกจากงานจะเสียแล้ว ยังทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานไม่ดีอีกต่างหาก ควรจะถามเขาดีๆ ว่ามีอะไรให้ช่วย หรือถามเขาว่าจะเสร็จเมื่อไร ต้องใช้เวลานานขนาดไหน ถามและยอมรับในความแตกต่าง เพราะเขาอาจจะทำงานช้า แต่งานเขาก็มีความละเอียด แต่หากว่าเป็นพวกที่ทำงานช้า เพราะขี้เกียจทำ อันนี้เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่เราจะต้องจัดการ

เล็กๆ น้อยๆ ก็ยอมกันไป แน่นอนว่าคนเราอยู่ด้วยกันก็อาจจะต้องมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง อาจจะเป็นเรื่องงาน หรือ ไม่ก็เป็นเรื่องนิสัยส่วนตัว ซึ่งหากว่าเรามัวแต่ไม่ยอมใคร ก็อาจจะทำให้อยู่ด้วยกันไม่ได้ คนทุกคนย่อมจะมีความเป็นส่วนตัวของตัวเองอยู่แล้ว แต่เราก็ไม่ควรที่จะเอาความคิดของเราเป็นใหญ่ เพราะในการทำงานนั้นหากเอาความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ก็อาจจะมีปัญหาทางความคิดได้ และเมื่อเกิดความขัดแย้งทางความคิดขึ้น สิ่งที่เราจะต้องระวังก็คือความแข็งกระด้าง คิดเสียว่าคนทำงานด้วยกัน เล็กๆ น้อยๆ ก็ยอมกันไป การทำตัวแข็ง ความคิดฉันถูกคนเดียว ก็อาจไม่ดี แต่หากว่าเราคิดถูก

จริงๆ ก็ให้เฉย เพราะเมื่อกาลเวลาผ่านไป ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะพิสูจน์ให้เห็นเอง

หากจะโต้เถียงกับเพื่อนร่วมงาน ควรจะโต้เถียงกันด้วยเหตุผล ในการทำงานนั้นสิ่งหนึ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็คือ การพูดคุยและโต้เถียงกัน ระหว่างการทำงาน หากเถียงกันด้วยอารมณ์มากกว่าเหตุผล ก็จะนำปัญหามาสู่ตัวเรา จริงอยู่ เราไม่ใช่ก้อนอิฐก้อนหินที่ไหนถึงจะนิ่งอยู่ได้นาน เราก็มีอารมณ์ความรู้สึก แต่เราก็ไม่ควรจะแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ในที่ทำงานกับคนที่เราทำงานด้วย หากมีข้อขัดแย้งก็ควรจะโต้เถียงกันด้วยเหตุผลดีๆ จะได้ไม่ต้องกินแหนงแคลงใจ ทำให้ร่วมงานกันในอนาคตลำบากเปล่าๆ ลดอารมณ์สักนิด แล้วพูดจากันด้วยเหตุผลดีๆ เพียงแค่นี้ งานก็เดิน แถมความสัมพันธ์ที่ดีก็คงจะอยู่ จงจำเอาไว้ว่าอารมณ์ไม่เคยจะแก้ปัญหาให้กับใครได้ มีแต่จะสร้างความเดือดร้อนให้

เปิดเผยและจริงใจ คงจะไม่มีใครชอบคนหน้าไหว้หลังหลอก พูดกับเราอย่างแต่ไปพูดกับคนอื่นอีกอย่าง หรือพูดกับเราหวานแต่พอไปพูดกับคนอื่นก็นินทาเราลับหลัง แน่นอนว่าเราคงจะไม่อยากให้ใครทำตัวกับเราอย่างนี้ ดังนั้น เราก็ไม่ควรไปทำกับคนอื่นอย่างนี้เช่นเดียวกัน

เราคงจะสังเกตได้ว่า คนที่เปิดเผย และจริงใจมักจะเป็นคนที่มีเพื่อนฝูงล้อมหน้าล้อมหลังให้ความจริงใจ สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าทุกคนรู้ดีว่าคนที่เปิดเผยและจริงใจนั้นจะไม่ทำความเดือดร้อนหรือคบเป็นเพื่อนแล้วต้องมานั่งระแวงที่หลังว่าจะลอบกัดอะไร ไม่ว่าจะเป็นการคบเพื่อนอื่นๆ หรือว่าเป็นเพื่อนร่วมงาน ความเปิดเผยและจริงใจ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนคบหากันได้ยาวนาน

มีปัญหากับเพื่อนร่วมงานทำอย่างไรดี ในบางครั้งแม้ว่าเราจะระวังตัวแค่ไหน เราก็ไม่อาจจะป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมงานได้ ซึ่งแม้ว่าจะเกิดจากสาเหตุเล็กๆ แต่ก็อาจจะนำไปสู่สาเหตุใหญ่ก็ได้ การมีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน นอกจากจะทำให้สุขภาพจิตของเราเสียแล้ว ยังทำให้งานของเราสะดุด เพราะแน่นอนว่าคนที่ไม่ชอบหน้ากันย่อมไม่อยากจะสุงสิง หรือทำงานด้วยกันอยู่แล้ว หรือหากทำ ก็ทำแบบทำส่งๆ ไป ไม่ได้ทำด้วยความตั้งใจสักเท่าไหร่

หากเรามีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน การแก้ไขง่ายๆ ก็คือ หากว่าเราจำเป็นจะต้องติดต่องานกับเขา ก็พยายามที่จะตัดความไม่พอใจส่วนตัวออกไป จากนั้นก็ทำงานในส่วนของเราอย่างเต็มที่และก็คุยกับเขาตรงๆ อย่างคนทำงาน แต่หากว่าเขาไม่ยอมแยกเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัวออกจากกัน หากว่าเป็นเพื่อนร่วมงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานที่เรา

ทำ บางทีก็ใช้วิธีไม่ต้องไปใส่ใจ เลิกนินทา เลิกสุงสิง เชื่อว่าหากเราทำตัวดี คนอื่นจะเข้าใจเราเอง

อย่างไรก็ดี หากว่ามีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน ส่วนหนึ่งที่เราจะไม่ทำไม่ได้ก็คือ การดูตัวของเราเองว่าเป็นอย่างไร หรืออาจจะให้เพื่อนสนิทพูดกับเราตรงๆ ก็ได้ เพราะบางทีปัญหาก็อาจจะเกิดขึ้นจากการที่เราเองมีปัญหา โดยที่เราไม่รู้ตัวเลยก็ได้...

==============

ปกิณกธรรม

#1

โลกทั้งปวงเป็นเงาสะท้อนออกมาจากจิต

ความอยากทำสัตว์ให้ท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ

ความแจ่มแจ้งใน ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญา ย่อมเบิกความมืดและมายาธาตุทั้งหลายออก

เมื่อจิตสว่างกระจ่างแจ้งด้วยปัญญา ตัณหาก็ดับ

เมื่อหมดความยึดมั่นถือมั่น สังขารทั้งปวงก็หมดราคา

สังขารทั้งหลายที่ปรากฏแก่ปัญญา คือความแจ้งชัดในความเกิดดับของสิ่งทั้งปวงที่ออกมาจากใจ จะนำมาซึ่งจิตที่ว่าง

จิตที่วาง เบา สะอาด สามารถปรับอารมณ์อันเป็นทิพย์

ทุกข์ทั้งปวงไม่ว่าใหญ่เพียงใดก็ดับสิ้นลง.

#2

พุทธศาสนาถือเป็นชีวิตเลือดเนื้อและสมบัติของเราทุกคน การดำรงรักษาพุทธศาสนานั้น มิใช่หน้าที่ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ของเราทุกฝ่าย ทุกคนจะต้องร่วมมือกระทำพร้อมกันไป สอดคล้องกัน มีจุดมุ่งหมายมีอุดมคติร่วมกัน โดยการช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ได้

#3

พระธรรมแปดหมื่นสี่พัน เกินกว่าสติปัญญาชาวบ้านธรรมดาจะเข้าถึงและเข้าใจ เมื่อเกิดความทุกข์ท่วมใจก็ดิ้นรนไขว่คว้าหายาดับทุกข์ เมื่อมีผู้ชี้ช่องทางก็คว้าเอาใบยาที่ปฏิบัติแล้วรู้ว่าบรรเทาทุกข์ และเชื่อว่าหากใช้ต่อไปอาจดับทุกข์ได้ชะงัก ห่อยา ชื่อยาจะเขียนถูกผิดก็ไม่ค่อยใส่ใจ ใส่ใจแต่ว่ายาจะต้องมีคุณภาพจริงๆ ถ้าภิกษุสงฆ์ช่วยกันปรุงยาดับทุกข์ ช่วยกันแจกจ่าย ลดตัวกูของกูให้เจือจางลงเสียบ้าง ก็น่าจะได้เวลาอยู่เย็นเป็นสุขกันเสียที

#4

เราต้องเข้าใจคำว่า ความยึดมั่นถือมั่น ให้ดี สิ่งใดถ้าทำไปด้วย

ความอยาก ความกระหายของอวิชชา ความกำหนัดรัดตรึง คือใจมันไปจับ ไปเกาะ ไปยึดในสิ่งนั้น นั่นแหละ ความยึดมั่นถือมั่น

คนที่เป็นทุกข์เพราะโลก เพราะความยึดมั่นถือมั่นในโลก ให้นึกถึงคำสอนที่ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใดไม่ควรยึดมั่นถือมั่น หากไม่ยึดมั่นถึงขั้นปล่อยวางได้ ไม่ช้าก็ถึงขั้นความว่าง

ความเกิดก็ว่าง ความตายก็ว่าง จิตสว่าง ไม่ยึดมั่นส่วนใดเป็นเรา มันจะเปลี่ยนก็ให้มันเปลี่ยนไป มันจะถูกเชือดถูกเฉือนถูกอะไร ก็ไม่ใช่ตัวเรา ทำจิตได้อย่างนี้ จะไม่มีความทุกข์เลย เริ่มที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีทุกข์ จนหมดทุกข์ นั่นแหละ คือ จิตสงบ

#5

ความเป็นชาวพุทธ จะวัดกันตรงไหน คนไทยเราดูเหมือนว่าจะไม่มีหลักเกณฑ์กันนัก เข้าวัดไปหาพระหมอดู ไปถวายสังฆทาน ก็เข้าใจว่าได้บุญกันแล้ว

ความดับในตัวกูในรูปแห่งสีลัพพตปรามาส ความหมายของสีลัพพตปรามาส ก็คือ ความเข้าใจผิด นำมาใช้ผิด กระทำผิด ต่อสิ่งที่ถือกันว่า เป็นเครื่องมือกระทำเพื่อดับความทุกข์ ซึ่งที่แท้จริงก็เรียกกันว่า ศาสนา หรือธรรมะ ซึ่งจะแยกเป็นสองฝ่าย เข้าใจผิด หรือทำผิด ใน

สิ่งที่ผิดมาแต่เดิมหนึ่ง และการเข้าใจผิด ทำผิดต่อสิ่งที่ดีอยู่แล้ว แล้วก็ทำผิดไปอย่างงมงายนั้นอีกหนึ่ง

ความเข้าใจผิดในสิ่งที่ผิด ส่วนมากเป็นเรื่องกระทำสืบกันมาตั้งแต่ยุคแรกจนกระทั่งยุคหิน คนบางพวกบางกลุ่มยึดมั่นถือมั่น เพราะมันเข้ากันได้กับภูมิธรรมของเขา อีกพวกหนึ่งประพฤติบ้าบิ่น แต่นอกคอก นอกรีต ตามพวกมิจฉาทิฐิ ที่ทำขึ้นเป็นเครื่องมือตบตาคนอื่น หลงสำคัญผิดคิดว่าเป็นของดี

ส่วนความเข้าใจผิดในสิ่งที่ถูกต้อง สิ่งที่ถูกต้องได้แก่ ธรรมะ ระเบียบ วิธีปฏิบัติ ซึ่งล้วนเป็นไปตามเหตุผล เมื่อทำตามก็สามารถดับทุกข์ได้จริงๆ แต่ก็ยังหยิบฉวยเอามาผิดๆ ทำให้สิ่งที่สะอาดกลายเป็นของสกปรก ด้วยอำนาจความงมงาย

บางคนเข้าใจผิดคิดว่าสิ่งที่งมงายนั้นเป็นบุญกุศล เช่น การบนบานขอให้เกิดบุตร บางคนคิดว่า การรดน้ำมนต์ล้างซวย หรือรดน้ำมนต์เพื่อทำให้ร่ำรวยนั้นเป็นพุทธศาสนา หรือเป็นไปเพื่อบุญกุศล แต่แท้ที่จริงแล้วบุญกุศล คือการชำระจิตให้สะอาดด้วยการกระทำที่ถูกต้อง ทำกันที่นี่ ทำกันเดี๋ยวนี้ ...

#6

ลองเปรียบเทียบระหว่างพระอาทิตย์กับดวงจันทร์ อะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ ดวงจันทร์มีแสงสีสวยงาม ทุกคนชอบชมดวงจันทร์ เปรียบเสมือนคนที่พูดจาไพเราะฟังแล้วสบายหู ทุกคนชื่นชอบ มีสังคมกว้างขวาง แต่หาความจริงใจไม่ได้เลย เปรียบเสมือนจิงโจ้

พระอาทิตย์มีแสงร้อนและมีความร้อน ทุกคนไม่ชอบ แต่หารู้ไม่ว่า หากเราขาดแสงอาทิตย์แล้วจะเป็นอย่างไร เปรียบเสมือนคนพูดจาโผงผาง ตรงไปตรงมา คนส่วนมากไม่ชอบ เพราะทุกคนไม่ชอบความจริง แต่ทุกคนชอบมายา การหลอกลวงเปรียบเสมือนแสงจันทร์ พระอาทิตย์มีความจริงใจไม่ใช่จิงโจ้

#7

ทำอย่างไรเราจึงจะรู้ว่า จิตเราสงบจริงหรือไม่

ทำไมฝนตกบ้าง แดดออกบ้าง โลกจึงอยู่ได้ ฝนตกตลอดทั้งปีโลกเราก็อยู่ไม่ได้ แดดออกทั้งปี โลกเราก็อยู่ไม่ได้

เหมือนการกินเจ กับการกินเนื้อ การกินเจอย่างเดียวร่างกายเราจะรับไม่ได้ จะเกิดโรคภัยต่างๆ การกินเนื้อสัตว์อย่างเดียวร่างกายก็รับไม่ได้ จะเกิดโรคภัยต่างๆได้เช่นกัน เช่น ไขมันอุดตัน เราต้องกินเนื้อและพืชผักต่างๆ ร่างกายจึงจะอยู่ได้

จิตจะสงบหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความเข้าใจและปัญญาของแต่ละบุคคล

เราจะรู้ว่าจิตเราจะสงบหรือไม่ เราต้องมีสิ่งมากระทบทางหู ตา หรืออะไรต่างๆ เราก็จะเกิดความพอใจและไม่พอใจ

ทำอย่างไรเราจึงจะรู้เท่าทันความพอใจและไม่พอใจ

ถ้ารู้สาเหตุแล้วจิตมันก็จะไม่ยึดความพอใจและไม่พอใจ จิตของเราก็จะอยู่ระหว่างความพอใจและไม่พอใจ เรียกว่า ทางสายกลาง

#8

ความจริง คืออะไร และ ความเท็จ คืออะไร

ความจริง ก็คือ การใช้ชีวิตประจำวันของเรานี่เอง

ความเท็จ ก็คือ การหลอกตัวเองให้อยู่กับเรื่องราวในอดีต และอนาคต

หากว่ามีปัญหาด้านความเป็นอยู่ ด้านการงาน หรือในการอยู่ร่วมกัน นั่นเรียกว่า สังคมโลก

ทุกๆอย่างที่เกิดขึ้น เราจะมีปัญญาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับเราได้หรือไม่ ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข จะช้าหรือจะเร็วขึ้นอยู่ที่ปัญญาแก้ไขของเรา

การดูดวง หรือ การสะเดาะเคราะห์ หรือว่า การตัดกรรม เชื่อว่าทำแล้วตัวเองก็จะดีขึ้น ล้วนเป็นการหลอกตัวเองให้อยู่กับอดีตและอนาคต ทั้งสิ้น แม้มันจะดูเป็นการให้กำลังใจตนเองก็ตาม

ถ้าหากว่าเรามองความเป็นจริงแล้ว ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับการกระทำของตัวเราเองต่างหาก

ดีชั่วอยู่ที่ตัวทำ ดีชั่วอยู่ที่ทำตัว

#9

อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุสงฆ์ กำลังถูกกิเลสตัณหาซึ่งเป็นนรกในใจ เข้าครอบงำทำให้จิตปรุงแต่ง แบ่งฝักแบ่งฝ่าย คิดถึงแต่อดีตอนาคต

จิตที่ไม่ได้ฝึก จะฟุ้งซ่านไปทุกสารทิศ รู้ทางอารมณ์ ทางหู ตา ก็คิดปรุงแต่งไปจนเกิดความไม่พอใจและพอใจ ซึ่งเป็นการสร้างปัญหาให้กับตัวเองโดยแท้จริง จนเกิดทุกข์ทางใจ

ถึงเวลาแล้ว ที่จะต้องเลิกปรุงแต่งจิตตัวเองได้แล้ว

#10

ทุกคนควรเข้าใจธรรมะให้มากกว่านี้สักหน่อย โดยเฉพาะคำ

ว่าอภัยทาน อภัยทาน คือ การไม่ถือความผิดหรือสิ่งที่ผู้อื่นล่วงเกินกระทบกระทั่งเรา ว่าเป็นโทษ

อภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ยิ่งกว่าผู้รับ เมื่อเกิดขึ้นในใจผู้ใด จะยังจิตของผู้นั้นให้ผ่องใส พ้นจากการกลุ้มรุมบดบังของความโกรธ

โกรธแล้วหายโกรธเอง กับ โกรธแล้วหายเพราะการให้อภัย ไม่เหมือนกัน การโกรธแล้วหายโกรธนั่นเป็นเรื่องธรรมดา ทุกสิ่งเมื่อเกิดแล้วต้องดับ ไม่เป็นการบริหารจิตแต่อย่างใด

โกรธแล้วหายเพราะคิดให้อภัยเป็นการบริหารจิตโดยตรง เป็นการยกระดับจิตให้สูงขึ้น ดีขึ้น มีค่ามากขึ้น..........จริงไหม

#11

เมื่อสร้างเหตุดี ผลก็ย่อมดี จะทำอะไรต้องทำให้เสมอต้นเสมอปลาย มีความเชื่อมั่นในตัวเอง อย่าหลงเชื่อกิเลสมายาของตัวเอง อย่าหลงเชื่อคำพูดของคนอื่น เราต้องเปิดใจให้กว้างเสียก่อน เราต้องอาศัยประสบการณ์ชีวิตจริง มันจะสอนเราได้ทุกอย่าง

จำกัดพื้นที่ตัวเองให้มีรั้วรอบขอบชิด ด้วย ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา เจริญทั้งสี่อย่างนี้ให้เสมอกัน อย่าให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งล้ำหน้าไปมากกว่ากัน

ถ้ามีความเพียรมากเกินไป จะเกิดทุกขเวทนา จิตใจจะฟุ้งซ่าน ถ้ามีความเพียรย่อหย่อนเกินไป จะเกิดความเกียจคร้าน ง่วงนอน โงกง่วง พึงบำเพ็ญเพียรแต่พอดี ควรปรับอินทรีย์ให้เหมาะสม

การที่เราจะเห็นอะไร จะรู้และเข้าใจอะไร เราจะต้องฝึกตัวเราเองนั่นแหละ ทุกๆอย่างต้องถ้อยทีถ้อยอาศัย ค่อยเป็นค่อยไป ทำบ่อยๆ เข้าไว้ แล้วจิตหรือใจเราก็จะมีเหตุผล ใจของเราจะมีความเข้าใจ

เราต้องสร้างตัวเองให้เป็นเครื่องรองรับเหตุผลที่เราคิดปรุงแต่งขึ้นมา จิตหรือใจจะยอมรับเหตุผลที่เราคิดปรุงแต่งขึ้นมาได้หรือไม่ ถ้ายอมรับเหตุผลที่เราหามาได้ ก็จะไม่ทุกข์ แต่หากจิตหรือใจยอมรับเหตุผลไม่ได้ เราก็จะมีทุกข์ ทำอย่างนี้บ่อยๆเข้าไว้จนกว่าจิตหรือใจจะยอมรับได้..

#12

จะมีชีวิตอยู่กับความทุกข์ได้อย่างไร

เราจะอยู่กับความทุกข์ได้อย่างสงบและสง่างามได้อย่างไร

ความทุกข์ คือ ส่วนหนึ่งของชีวิต และเป็นส่วนที่สำคัญมากเสียด้วย

เราจะเข้าใจชีวิตได้อย่างไร เมื่อไม่เคยรู้จักความทุกข์

แม้ท่ามกลางความทุกข์ก็สงบได้ เยือกเย็นได้ จนยากที่คนอื่นจะเชื่อว่าเรากำลังเผชิญกับความทุกข์อยู่

ทุกๆครั้งที่เกิดความทุกข์ก็เท่ากับว่าเรากำลังก้าวเข้าไปหาการ ลด ละ เลิก เลี่ยง และปล่อยวางความยึดติดอีกก้าวหนึ่ง ความทุกข์สอนให้เราปล่อยวาง

ความเข้าใจง่ายๆ และเป็นความจริง คือ หากคุณมีสติ ความทุกข์จะช่วยให้คุณได้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง สงบเข้าไว้ รอคอยอย่างอดทน ทำอะไรที่ทำได้ไปก่อน ไม่มีอะไรยืนยาวอย่างไม่รู้จบสิ้นได้หรอก ทุกๆอย่างต้องมีการเปลี่ยนแปลง อาจจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นมาด้วยซ้ำ หากรอคอยอย่างสงบ และผ่อนคลาย แต่หากกระวนกระวายวิ่งวุ่น เราก็จะกลายเป็นคนบ้า

เรามักจะจมอยู่กับความเจ็บปวดในอดีต ราวกับยังเป็นเด็กน้อยตัวเล็กๆ หากเราสามารถยอมรับในสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ จิตใจก็จะสงบขึ้น

ไม่ว่าจะดีหรือร้าย คือ โอกาสทองแห่งการเรียนรู้

การยอมรับความไม่แน่นอน และสามารถดำรงชีวิตอยู่กับมันได้ นั่นเป็นสัญญาณบ่งบอกวุฒิภาวะที่แก่กล้าได้เกิดขึ้นแล้ว

บ่อยครั้งที่เรามักต้องการความมั่นใจสำหรับอนาคต แต่ทุกๆ อย่างมันจะเกิด ต้องให้มันเกิด

ตอนที่ไม่รู้จะทำอย่างไรดี และสับสน เราควรที่จะเริ่มลุกขึ้นมาใคร่ครวญอย่างจริงจัง มันเป็นโอกาสดีที่จะเริ่มต้นใหม่ ถึงแม้ว่าความไม่มั่นใจอาจทำให้เกิดทุกข์ แต่มันก็ปลุกให้เราตื่นขึ้นมาคิดว่า จะทำอย่างไรดี

ให้มองลึกลงไปในใจตนเอง โดยไม่ต้องคิดมากจนเกินไป ยอมรับความไม่แน่นอน ในใจตอนนี้คือความไม่รู้ ซึ่งมันเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่จะปลุกให้ตื่นขึ้นจากความเซื่องซึม

มีอะไรบ้างที่เราจะมั่นใจได้ ชีวิตของเราเต็มไปด้วยการนึกเอาเอง และเรื่องที่เราหลอกตัวเอง ยึดโยงอยู่กับสมมุติฐานที่เรานึกเอาทั้งหมดทั้งสิ้น หากยกสมมุติฐานทั้งหมดทิ้งไป ก็ไม่เหลืออะไรที่จะให้ยึดได้อีก....................จริงไหม

#13

นักการเมืองที่แท้จริง จะต้องเป็นนักการเมืองแบบโพธิสัตว์ นักการเมืองแบบพระพุทธเจ้า ซึ่งมีชีวิตอยู่เพื่อคนอื่น เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นอย่างแท้จริง

ในเมื่ออำนาจเป็นปรากฏการณ์แห่งความว่าง ผู้กุมอำนาจควรหยั่งถึงความว่างในดวงจิตของตนเอง

ใครก็ตามที่นำอัตตาขึ้นสู่อำนาจ ใครก็ตามที่นำผลประโยชน์ส่วนตัวขึ้นสู่อำนาจ และยืนยันผลประโยชน์ของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ ก็จะไปไม่รอดทั้งสิ้น

เพราะกฎแห่งอำนาจเป็นกฎเดียวกันกับ สิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี มันเกิดขึ้นโดยอาศัยนานาปัจจัย รวมทั้งอาศัยการยอมรับของประชาชนที่ไม่มีอำนาจ การแสดงอำนาจชนิดหนึ่งซึ่งต้องอยู่ภายในกฎ สิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี และมีสภาพความว่างเช่นเดียวกัน

ดังนั้น ใครก็ตามที่คิดจะตั้งศูนย์อำนาจใหม่เพื่อต่อต้านอำนาจเก่า จะต้องรู้ว่าอำนาจคือ ความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องระหว่างมนุษย์ และมันอิงอาศัยนานาปัจจัย

อำนาจไม่ได้อยู่ที่สถานที่ หากแต่จะต้องยึดครองที่หัวใจคน

คนที่จิตไม่ว่าง คนที่เต็มไปด้วยอัตตา จะขึ้นไปปรุงอำนาจได้หรือไม่..........ได้ตามวิถีทางโลก แต่ไม่ใช่อำนาจที่จะแก้ปัญหาอะไรได้ และกลับเป็นอำนาจที่ก่อความเดือดร้อน สร้างทุกข์เข็ญให้กับบ้านเมืองเสียมากกว่า อีกทั้งจะไม่มีความมั่นคงและยั่งยืน

ความแตกต่างระหว่างผู้แสวงหาอำนาจธรรมดา กับ ผู้นำทางการเมือง ในความหมายของธรรม คือ

ผู้นำการเมือง เมื่อว่างจากตัวตน จึงสามารถทำทุกอย่างได้เพื่อประโยชน์สุขของผู้อยู่ใต้การปกครอง

ส่วนผู้กุมอำนาจ ที่จิตไม่ว่างนั้น ต่อให้ไม่ก่อปัญหาร้ายแรงก็จะมีทางเลือกในการแก้ปัญหาได้น้อยกว่ากันมาก

ในที่ใดไม่มีสัตบุรุษ ในที่นั้น เราจะไม่เรียกว่า ที่ของสัตบุรุษ

#14

พุทธศาสนาทุกวันนี้ ต้องวางระบบปรับโครงสร้างครั้งยิ่งใหญ่ เพื่อกำหนดทิศทางพุทธศาสนาให้ชัดเจน ไม่ใช่ทำกันแบบ one by one อย่างนี้ ถ้าได้พระดี เป็นผู้นำทุ่มเททำงานเพื่อเผยแผ่พุทธศาสนา บ้านเมือง ประเทศ และประชาชน ก็ดีไป แต่ถ้าเข้ามากอบโกยเพื่อสร้างตัวเอง พุทธศาสนาก็พัง และอะไรอีกหลายๆ อย่างก็จะพัง

มีตัวอย่างให้เห็นกันเยอะแล้ว การบูชาเทพเจ้าด้วยการกินเจ งดกินเนื้อสัตว์ รักษาศีลห้าให้ขาวสะอาดหมดจด ทำให้ใจบริสุทธิ์ ที่แท้จริงก็เป็นกลอุบายฝึกกายฝึกจิตคนเท่านั้น

ดูตามประวัติแล้ว ไม่ว่าเทพเจ้าองค์ไหน จะมีคนนับถือกันอย่างไร แค่ไหน คนสร้างกันมาเองทั้งนั้น ปัญหาคือ คนสร้างขึ้นมาแล้ว

หากรู้เท่าทันก็ดี แต่ถ้าหากรู้ไม่เท่าทันก็มีปัญหาแน่นอน ถ้ารู้ทันเราก็ใช้ความนับถือศรัทธาให้เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ เราสามารถเอาความเชื่อองค์เทพไปใช้ ไม่ใช่ใช้ในทางทำลายกัน

พูดกันจริงจังเกินไป ไม่บ้าก็เหมือนบ้า “ ไม่เชื่อก็อย่าลบหลู่ ” พูดได้แต่ไม่ควรยอมให้คำว่า “ อย่าลบหลู่ ” มาโยงยึดจนยอมรับนับถือเรื่องเหลวไหล งมงาย ไร้เหตุผล

ความเชื่อในเรื่องปาฏิหาริย์ เชื่อสิ่งที่อยู่เหนือเหตุผล จะถูกลบล้างไม่เหลือ หากหลุดพ้นบ่วงกรรมเชื่อนี้มาได้ แล้วแสวงหาความว่าง นี่คือวิถีทางที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า

ถ้าพระภิกษุ ฆราวาส ยังหลับตาปลุกพระ ไหว้ราหู ฮวงจุ้ย ก็เท่ากับว่ายังไม่มีผู้ใดผ่านบันไดระดับโสดาบันเลย ความเชื่อเรื่องงมงายเหลวไหล ไร้เหตุผล แบบที่ลอยหน้าลอยตาให้เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ พอสรุปได้ว่า ไม่ใช่อรหันต์ เป็นได้แค่ อรหมุน ...

================

คติธรรม

- *เหรียญยังมีสองด้าน คนก็มีสองด้านเหมือนกัน*
- *เมื่อใดที่ท่านคิดว่าท่านมีอำนาจ ลองสั่งสุนัขของผู้อื่นให้ทำตามคำสั่งของท่านดู*
- *ตา อาจมองเห็นได้ทุกอย่าง แต่มองไม่เห็นตัวเอง*
- *ชีวิตต้องสู้ หรือว่า ชีวิตต้องกู้*
- *ผู้มีปัญญามีชีวิตอย่างเรียบง่าย แต่ไม่มักง่าย*
- *ท่านอาจมีอำนาจล้นฟ้าก็จริง แต่อำนาจก็มิได้อยู่ค้ำฟ้า*
- *ชั่วช่างชี ดีช่างสงฆ์ แต่ถ้า เจ้าวัดไม่ดี ชีก็สกปรก*
- *ผมเป็นคนดี แต่ผีเป็นคนดม*
- *จะดีสุดขั้ว หรือ จะชั่วสุดขีด*
- *ถึงแม้เรือจะลอยอยู่บนน้ำก็จริง แต่น้ำก็ล่มเรือได้เสมอ*
- *คนเก่งมีมาก แต่คนดีหายาก*
- *ชีวิตเลือกเกิดเองไม่ได้ แต่เราสามารถเลือกทำในสิ่งที่ดีได้*
- *รู้น้อยพลอยรำคาญ รู้มากจะยากนาน*
- *ถ้าไม่รู้จักเปิดโอกาส เมื่อไรจะมีโอกาส*
- *มองอย่างหมู ดูอย่างเซียน มาดนิ่มๆ แต่เป็นเสือตัวจริง*
- *ทุกคนชอบมีงานทำ แต่ไม่มีใครชอบทำงาน*
- *ปากประชาธิปไตย แต่หัวใจเผด็จการ*

- ชอบสรรสร้าง แต่ไม่เคยสร้างสรรค์
- โลกกว้าง แต่ทางแคบ
- กิน สูบ ดื่ม เสพ ยกหู ชูหาง
- ดูคนดี ดูที่การกระทำ ดูผู้นำ ดูที่การเสียสละ
- เสพสิ่งที่ไม่ควรเสพ ระวังอนาคตจะอักเสบ
- คำพูดไม่ใช่ลูกธนู แต่ทำใจให้เจ็บได้มากกว่าลูกธนู
- ใจไม่คับแคบ แต่ปัญญาแคบ
- ทุกคนล้วนผ่านร้อนผ่านหนาวมามากแล้ว ควรจะรู้จักดีหรือชั่ว
- ลมพายุแม้แรงแค่ไหน ก็ยังไม่เท่าลมปากคน
- คนฉ้อกล ไม่ค่อยยอมรับความดีของผู้อื่น เพราะมักคิดเสมอว่าตนเองดีกว่าผู้อื่น
- คนถูกมัด ก็จะคิดแก้มัด คนไม่ผิด จะคิดแก้ตัวทำไม
- ความโง่ทึ่งมงาย ไม่ร้ายเท่าความฉลาดทึ่งมงาย
- ปิดทองหลังพระ จะได้บุญที่บริสุทธิ์
- การให้ที่เหนือการให้อื่นใด ก็คือ การให้อภัยนี่เอง
- ถ้าลูกแกะเชื่อคำสารภาพผิดของหมาป่า นั่นคือสิ่งที่โง่เขลาที่สุด
- งูพิษที่ว่าดุร้าย มีค่ากว่าเพื่อนเลวที่หักหลัง
- อย่าพูดทุกเรื่องที่คิด เพราะการพูดทุกเรื่องที่คิด มันเป็นดาบสองคม

- คิดได้ทุกอย่าง แต่อย่าทำทุกอย่างที่คิด
- มีแต่ความรู้ แต่ไม่มีประสบการณ์ ก็จอดไม่ต้องแจว
- คนดีแบบชุบทอง สีลอกเมื่อไร ก็เสื่อมทันที
- ผู้นำที่มีปัญญา มีสุขกว่าผู้มีเงิน
- มึงมาข้ามุด มึงหยุดข้าเล่น
- ฝ่ามือปิดฟ้าไม่มิด แต่ปิดตาไม่ให้สว่างได้
- ยามมีอำนาจ อย่าเหิมเกริม ยามมีความสุข อย่าหลงเพลิดเพลิน
- ภัยที่น่ากลัว คือ การตัดสินใจโดยไม่ยั้งคิด
- เด็ดขาดกับคนเลว สุภาพนุ่มนวลกับคนดี
- คุณภาพของผู้นำ สามารถตัดสินได้ด้วยคุณภาพของคนรอบข้าง
- คนที่ไม่รู้จักอดทน ก็ไม่รู้จักปกครอง
- คนที่เห็นแก่ตัว ไม่มีจิตเป็นสาธารณะ ต่อให้เทวดาก็ช่วยไม่ได้
- ความซื่อสัตย์ต่อหน้า มีค่าน้อยกว่า ความซื่อสัตย์ลับหลัง
- อำนาจ มักทำให้คนเสีย ยิ่งมีอำนาจมาก คนยิ่งเสียมาก
- อำนาจเปลี่ยนคนได้ง่าย ดังพลิกฝ่ามือ
- ผู้ไม่สามารถสั่งการตนเองได้ จะเป็นทาสตลอดไป
- หลอกคนอื่นได้ภูมิใจ หลอกตัวเองได้ สะใจโก๋
- ผู้รู้ย่อมรู้ด้วยจิต แต่พูดไม่ได้ ถ้าไม่จำเป็น

- *คนที่รู้จุดหมายปลายทางของตนเอง คือ คนที่เดินทางไปได้ไกลที่สุด*
- *การพูดพล่อยๆ เท่ากับเปิดรูรั่ว ให้เกียรติยศของตนเองค่อยๆ รั่วไหลจนหมดไป*
- *คนมีคือคนมีไม่มาก คนจนคือคนอยากมี และไม่รู้จักพอ*
- *ความรู้ที่ไร้คุณธรรม เป็นสิ่งที่อันตรายและน่ากลัว*
- *เดินทีละขั้น ก็ถึงขั้นสุดท้ายได้*
- *ยิ่งสูงยิ่งหนาว แม้มีอำนาจมากแค่ไหนก็ช่วยไม่ได้*
- *ทำอะไรในเวลาโกรธ เหมือนลงเรือขณะมีพายุ*
- *ดีแต่พูด ทำไม่ได้ ความน่าเชื่อถือ ล้มละลาย*
- *การสลัดทิ้งเศษหญ้าที่เกะกะเท้า ย่อมไม่ใช่ความผิดอะไรในสายตาของผู้นำ*
- *การถูกใส่ร้าย ไม่ได้ทำให้ คนดีเป็นคนเลวได้*
- *คนทำดีก็จงทำดีต่อไป แม้ไม่มีใครเห็นก็ไม่เป็นไร เพราะทุกครั้งที่ส่องกระจกมองหน้าตนเอง ก็จะไม่นึกละอายใจ*
- *ความดีความชั่ว เหมือนเงาติดตามตัว ตราบใดที่ยังขายเงามีใครเล่าขายความจริง*
- *คำวิพากษ์จากศัตรู เป็นกระจกสะท้อนจุดอ่อน ที่ดีที่สุด*
- *เราอาจชำระหนี้ได้หมด แต่ไม่อาจชำระนิสัยที่ไม่ดีให้หมดไปได้*

- มนุษย์ตะกายฝันไปสู่ดวงดาว จนมองไม่เห็นรอยร้าวบนรากฐานแห่งชีวิต
- นักพูดที่ไม่พูดความจริง ในที่สุดจะหาคนฟังไม่ได้
- ดูตัวเองเสียก่อน จึงค่อยค่อนคนอื่น สอนตัวเองให้ดีเสียก่อนแล้วค่อยสอนผู้อื่น
- ความรับผิดชอบ คือ ราคาของความยิ่งใหญ่
- ความดังไม่คงที่ ความดี สิคงทน
- เงินไม่มา ผ้าไม่เปิด
- น้ำใจต้องแลกด้วยไมตรี สามัคคีต้องแลกด้วยน้ำใจ
- ธรรมชาติของคน ทำผิดกันได้ แต่คนโง่ จะฝืนทำผิดต่อไป
- มีเงินไม่ใช่มีความสุขเสมอไป ยากจนก็ไม่ใช่จะมีความทุกข์เสมอไป
- ไฟไม่ร้อนไปกว่าใจ ไม่ว่าร้อนแค่ไหน ก็ไม่ร้อนเท่าใจคน
- ผู้นำถูกระแวง อำนาจสั่นคลอน
- ความมั่นคงที่แท้จริง คือ การไม่ต้องการสิ่งใด
- จงเรียนรู้ประวัติศาสตร์ เพื่อขจัดความโลภให้น้อยลง
- การให้แก่คนรวย เท่ากับเอาน้ำไปใส่ทะเล
- ประชาธิปไตยระบบทุน กฎหมายแพ้อำนาจเงิน กฎหมายถูกเงินซื้อได้ สะสมเงื่อนไขวิกฤตสังคม
- การแนะนำ ทำง่ายกว่า การปฏิบัติ

- รู้ว่าตนไม่รู้ คือ ความงามของการไม่รู้
- เพียงคิดจะเป็นคนดี ยังไม่พอ ต้องเป็นคนดีให้ได้ จึงจะพอ
- อำนาจรัฐ คือ ความร่วมมือของกลุ่มทุน ผันเงินหลวง บูรณาการกำไร
- เมื่อทุกคนเอาตัวรอด ประเทศชาติจะปลอดวิกฤติได้อย่างไร
- คนพูดมันพูดง่าย แต่คนทำไม่สามารถปลุกเสกให้สำเร็จ ชั่วข้ามคืนได้
- อดทนต่อทุกสิ่งที่ทดสอบ เพื่อจะได้มาซึ่งความสำเร็จ
- ทนให้ได้ ผ่านทุกด่านปัญหาให้ได้ เวลาจะพิสูจน์ว่า นี่คือ นักสู้ผู้ยิ่งใหญ่
- เดินด้วยขาตัวเอง ดีกว่ารอคนพยุง
- คุณธรรมของคนมีทรัพย์ คือ การให้ คุณธรรมของคนขาดทรัพย์ คือ การปฏิเสธที่จะขอ
- อำนาจเหมือนน้ำเมา ดื่มเร็วเท่าไร ก็ขาดสติเท่านั้น
- กฎหมายไม่ศักดิ์สิทธิ์ ประชาธิปไตยยิ่งพัฒนา ยิ่งถดถอย
- บาปอย่างแรก จะเปิดประตูให้บาปอย่างหลังตามมา
- การบังคับใช้กฎหมายที่ขาดความเชื่อถือ อาจเกิดวิกฤติบานปลายที่คาดไม่ถึง
- ไม่มีใครตายจากการถูกด่า หรือดำรงชีวิตอยู่ได้จากการชื่นชม

- *แม้ใส่ยาพิษในถ้วยเคลือบทอง ก็ไม่สามารถทำให้เป็นน้ำหวานขึ้นมาได้*
- *เรียนรู้แล้วไม่ทำ ก็เหมือนเมฆที่ไม่มีฝน*
- *ไม่มีความต้องการของใคร มีขีดจำกัด*
- *เสียงไม่มีประโยชน์ต่อคนหูหนวก กระจกไม่มีประโยชน์ต่อคนตาบอด*
- *พึงสำรวจความบกพร่องของตนเอง ด้วยสายตาของคนอื่น*
- *เหล็กหักยังเชื่อมได้ แต่เพื่อนที่แตกกัน ไม่มีวันเชื่อมติด*
- *พูดก่อนคิด ทำให้แก้ปัญหายากขึ้น*
- *ระบบกฎหมายพ่ายแพ้ระบบอุปถัมภ์ ความระยำเต็มเมือง*
- *พูดเป็นมีความลับ พูดไม่เป็นความลับแตก*
- *ตำแหน่งไม่ทำคนให้มีเกียรติ คนต่างหากที่ทำให้ตำแหน่งนั้นมีเกียรติ*
- *ชีวิตคนเรามิได้สิ้น ถึงขนาดที่ต้องใช้ชีวิตอย่างไม่ระมัดระวัง*
- *ทางไกลจึงได้รู้กำลังม้า นานเวลาจึงประจักษ์จิตใจคน*
- *น้ำขึ้นลงมีเวลา แต่คนขึ้นลงไม่แน่นอน*
- *คนที่รู้จักพอ จะมุ่งทำเพื่อส่วนรวม*
- *คนที่มักผิดพลาด เป็นเพราะโลภมาก*
- *คนดีเพราะมีน้ำใจ ต้นไม้งามเพราะมีราก*
- *เกิดเป็นคนนั้นง่าย แต่อยู่อย่างคนนั้นยาก*

- หาความสุขจากความเพลิดเพลินมัวเมา เท่ากับหาตัวเราในกระจก
- กินอยู่แต่พอดี ดีกว่าเป็นหนี้เขา เพื่อเอามากิน
- ความฉลาดถ้าอยู่กับคนเลว จะช่วยให้เลวได้ลึก
- ความซื่อสัตย์ต่อหน้า ต่างกันดังดินกับฟ้า เมื่อนำมาเทียบกับความซื่อสัตย์ลับหลัง
- ปลาเห็นเหยื่อ แต่ไม่เห็นเบ็ด
- เมื่อเรือแล่นไปกลางน้ำ ค่อยอุดรูรั่ว ก็ช้าเกินกาล
- ลับมีดด้วยหิน ยิ่งลับยิ่งคม ลับคนด้วยคน ยิ่งลับยิ่งเละ
- ก้าวผิดก้าวเดียว ก้าวถูกร้อยก้าว ก็แก้ไม่ได้
- คนที่อยู่ในบ่อ เห็นท้องฟ้านิดเดียว
- ที่ไหนมีเกวียนอยู่ข้างหน้า ที่นั่นมีรอยล้ออยู่ข้างหลัง (เกวียน)
- ถ้าตัดสินใจปกปิดความชั่ว จะต้องทำชั่วอีกหลายอย่าง
- ลิ้นของคนใบ้ ดีกว่าลิ้นของคนโกหก
- คนสำนึกผิด ได้ชื่อว่า เกือบเป็นคนบริสุทธิ์ สามสิ่งที่ครองโลกคือ กฎหมาย ศาสนา ความดี
- ใครเชื่อเร็ว คนนั้นต้องเสียใจบ่อยๆ
- ความโลภ เป็นสุสานของชื่อเสียง
- ที่ไหนคนเลวมีสุข คนดีจะมีทุกข์
- ทรายขาวในหมึกดำ ย่อมถูกย้อมเป็นสีดำ

- คำพูดที่ไม่อยากฟัง คือคำพูดที่ควรฟังให้มากที่สุด
- ความจริงอาจซีดจางไปบ้าง แต่ไม่มีวันตาย
- ทำงานด้วยคุณธรรม แม้ไม่เพิ่มสุข แต่ลดความกังวลได้
- พึงตรวจสอบตัวเองทุกวัน ว่าทำอะไรไม่ดีบ้าง
- คนดีคุมอำนาจ สร้างสมความดี คนถ่อยเป็นใหญ่ รังแกชาวบ้าน
- อ่อนน้อมถ่อมตน อยู่กับมวลชนได้ ชอบเอาชนะมักเอาตัวไม่รอด
- ชื่อเสียง เสื่อมเสียไปแล้ว ไม่หวนคืน
- การสอนที่ดีที่สุด คือ การทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง
- การปฏิบัติ การลงมือทำ ดีกว่าการพูดแล้วทำไม่ได้
- ความดีต้องให้คนอื่นชมถึงจะดี ความชั่วต้องให้ ติเตียน ถึงจะหนีความชั่วได้
- โชคดีไม่มาคู่ เคราะห์ร้ายไม่มาเดี่ยว
- อย่าให้ความคิดของท่าน เป็นคุกขังตัวเอง
- ทำดีแต่ปากนั้นไม่ยาก แต่ทำดีด้วยการกระทำนั้นยากยิ่ง
- คนดีอยากให้คนทั้งโลกมั่งมี คนถ่อยอยากแต่ให้ตนเองร่ำรวย
- สุขใดไหนจะเท่า ล้วงกระเป๋าแล้วเจอเงิน
- ผู้ไม่รู้จักละอาย ย่อมไร้คุณธรรม

- *เขาสูงขวางกั้นดวงตะวันไม่อยู่ ความทุกข์ยาก ข่มขวัญคนเข้มแข็งไม่ได้*
- *ผู้ชนะอาจไม่เก่งมากที่สุด แต่มีความอดทนมากที่สุด*
- *ความระมัดระวัง เป็นส่วนหนึ่งของความกล้าหาญ*
- *คนชมแต่รอบข้าง แต่คนแช่งรอบเมือง คือ อันตรายของผู้นำ*
- *ไม่คิดว่าตัวเองถูกเสมอ คือ คนรอบรู้*
- *วันคืนหมุนเวียนเปลี่ยนไป มีแต่เดินหน้ากลบฝังคนรุ่นแล้วรุ่นเล่า ไม่มีใครเอาชนะกาลเวลาได้เลย แม้สักคนเดียว*
- *คนจะทำงานสร้างสรรค์เพื่อสังคมซะอย่าง อยู่ตรงไหนก็ทำได้ ไม่จำเป็นต้องไปเป็นนักการเมืองหรอก*
- *ไม่มีอะไรบินเร็วเท่าข่าวลือ*
- *ธรรมชาติ ไม่มีให้รางวัลหรือลงโทษ มีแต่ผลที่จะเกิดตามมาเท่านั้น*
- *คนดีหาเงินด้วยวิธีชอบธรรม คนเลวหาเงินโดยไม่เกี่ยงวิธีการ*
- *อวดดีว่าฉลาด วางตนเขื่อง ใช่ว่าเก่งกล้าสามารถ*
- *หนักแน่นต่อแรงเสียดทาน เยือกเย็นต่อเสียงวิจารณ์*
- *กฎหมายมีไว้ให้แก้ กติกามีไว้ให้เปลี่ยนแปลง*
- *อำนาจที่ขาดศรัทธา แม้ยิ่งใหญ่แค่ไหนก็ไม่ยั่งยืน*
- *คนดีคุมอำนาจสร้างสมความดี คนฉลาดแกมโกงเป็นใหญ่ กฎหมายวิกฤต*

- การแก้ไข เป็นเครื่องพิสูจน์ ความสำนึกในตัวเอง
- ทำอะไรอย่าลุแก่อำนาจ มติมหาชนไม่อาจฝืน
- ใจที่รู้จักประมาณ เป็นอาหารที่ไม่มีวันหมด
- ถ้ารู้จักคำว่า อย่าประมาท ความตายก็จะมาช้าลงไปอีกนิดหนึ่ง
- สารพันความชั่ว ล้วนเกิดจากจิตใจที่เห็นแก่ตัว สารพันความดีล้วนเกิดจากจิตใจที่ดีและไม่เห็นแก่ตัว
- ขุนเขาสายน้ำ ยากโยกย้ายใจคน ยากจะกลับกลาย
- การหลอกลวง เป็นศัตรู แห่งมิตรภาพ
- ทำดีไม่หวังสิ่งตอบแทน หวังสิ่งตอบแทนไม่ใช่การทำดี
- การมีมากจนเหลือเฟือ ฆ่าคนมากกว่าความหิวโหย
- คนเรามีสองหูแต่มีลิ้นเดียว เพื่อฟังมากการพูด
- อย่าลืมเรื่องในอดีต เพราะต้องใช้เป็นแนวทางในวันข้างหน้า
- เป็นคนใจเที่ยงธรรมให้ได้ ก่อนจะเป็นคนใจกว้าง
- การกระทำส่งเสียงดังกว่าคำพูด
- คนดีมีเป็นสิบคน ไม่นับว่ามาก คนชั่วแม้คนเดียวก็มากเกินพอ
- คนฟุ่มเฟือยแม้รวยก็มักขัดสน คนประหยัดแม้จนก็ยังมีเก็บ
- ไม่มีอัจฉริยะคนใด ปราศจากความบ้าเจือปน
- คนเก่งสร้างสรรค์ความเจริญด้านวัตถุ คนดีจะสร้างสรรค์ความสงบสุข

- *คนจนไม่มีจะกิน มีน้อยกว่าคนจนที่ใช้ไม่รู้จักพอ*
- *ม้าดีอยู่ที่กำลังวังชา คนดีอยู่ที่อุดมการณ์*
- *อินทรีย์ผงาดฟ้า สกุณาขอเฝ้ากรุง อุดมการณ์ทั้งสองต่างกันลิบลับ*
- *เกลือแม้เค็ม แต่ก็ขาดไม่ได้ในกับข้าว*
- *สัจธรรมขมขื่น แต่เป็นประโยชน์ในอนาคต*
- *คนขี้โมโห กับคนขี้โกหก เป็นพี่น้องกัน*
- *คำพูดจากใจเข้าถึงหัวใจ คำพูดจากลิ้นเข้าสู่หูซ้ายทะลุหูขวา*
- *คนที่ไม่รู้จักพอ จะไม่มีวันมีอะไรเลย*
- *ผู้ชื่นชอบคำเยินยอ มักไม่ฟังคำตักเตือน*
- *ความสำนึกรับผิดชอบ คือแหล่งสถิตความยุติธรรม*
- *จงหนีความพอใจที่จะนำไปสู่ความเลว*
- *ทำเพื่อความอยู่รอดของตัวเองมามากแล้ว ทำเพื่อพุทธศาสนาบ้างไม่ได้หรือ*
- *ไม่ว่าจะยุคที่มีความเชื่อมาก มีความคิดของตัวเองน้อย ยุคที่มีความเชื่อน้อย มีความคิดของตัวเองมาก*
- *ต่างคนต่างเรียน ต่างคนต่างรู้ แล้วก็รู้มาก จนไม่รู้ว่ารู้อะไร*
- *เมื่อความหวาดระแวงเข้ามา มิตรภาพก็เดินถอยออกไป*
- *อำนาจอยู่เหนือกฎหมายได้ แต่ไม่อาจอยู่เหนือกฎแห่งกรรมได้*

- สามสิ่งที่ครองโลกคือ ทำเป็น อยู่เป็น และพยายามทำสองสิ่งนั้นให้เป็นจริง
- คนเรามีสิทธิ์ที่จะฝัน แต่ไม่จำเป็นต้องได้อย่างที่ฝัน
- ชื่อได้จากบรรพบุรุษ ชื่อเสียงได้จากความดีของตนเอง
- คนที่ทำให้ตนเองพอใจ มักจะทำให้คนอื่นไม่พอใจ
- มองข้างหน้ามากเกินไป จะตกข้างหลัง
- ท่านผู้นำ คือ ความเชื่อถือสูงสุด พวกเหล่านั้นแค่มือไม้ทำงานให้เท่านั้น ผู้นำ สมองติดบ่วงจิตฟุ้งซ่าน ชาติอันตราย
- ความปรารถนาและความพอใจ ไม่เคยไปด้วยกัน
- จงกลัวความชั่ว แต่อย่าทำร้ายคนดี
- ไม่ลดความสุดโต่ง ความแตกแยกไม่หยุด
- ไม่มีใครเคารพปัญญาที่ซ่อนไว้ ไม่มีใครอิจฉา มีแต่คนนินทากัน
- เวลาคนอื่นทำร้ายเรา ทำไมเราจึงโกรธ แต่เวลาเราทำร้ายตัวเอง ทำไมเราจึงไม่โกรธ
- หลอกจิตตัวเองได้ คือคนโง่ หลอกจิตตัวเองไม่ได้ คือ คนฉลาด
- ทุกคนพยายามทำความคิดของตนเองให้ถูกต้อง แต่ทุกคนมองข้ามเหตุผล ซึ่งแต่ละคนควรพิจารณาดูให้ดี

===============

" ทำไมฝนตกบ้าง แดดออกบ้าง โลกจึงอยู่ได้
ฝนตกตลอดทั้งปี โลกเราก็อยู่ไม่ได้
แดดออกทั้งปี โลกเราก็อยู่ไม่ได้ "

สำนักสงฆ์ ถ้ำแม่ฮุ